مكتبة الماكروبيوتيك

ميتشيو كوشي

علم الفراسة والتشخيص

دليلك إلى معرفة وضعك الصّحي والنفسي والسلوكي للوقاية من الأمراض

إعداد: د. يوسف البدر

أكثر من مئة صورة توضيحية لعلامات وخطوط الوجه والأطراف التي تكشف العلاقة بين الملامح الخارجية والوضع الصحي والسلوكي





شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

ن عاما. انتقل ميتشيو
إلى الولايات المتحدة
جامعة طوكيو. ليتابع
جامعة كولومبيا. وما
انة بارزة في طليعة
يل القائلة بمعالجة
لا لا يتجزأ. وليس ما
ض المرض أو تأثيراته.

ني معظم سنيّ عمره
ن الطب الشرقي وعن
ة الشرقيتين ونظام
الغذائي في أنحاء
لية والجنوبية. وفي
صى. وهو مؤلف لعدد
ف كوشي على اصدار
«مجلة الشرق والغرب»
. كما أسس «مؤسسة
هي مؤسسة تربوية
لربح المادي. مقرها
وسطن.

Kushi Foundati
Becket, Massac
www.macr

علم الفراسة والتشخيص

ميتشيو كوشي

علم الفراسة والتشخيص

دليلك إلى معرفة وضعك الصحي والنفسي والسلوكي للوقاية من الأمراض

أكثر من مئة صورة توضيحية
لعلامات وخطوط الوجه والأطراف التي تكشف
العلاقة بين الملامح الخارجية والوضع الصحي والسلوكي

إعداد: د. يوسف البدر

شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

أشرف على الترجمة ووءام النص العربي: **الدكتور يوسف البدر**

فريق الترجمة:

رضى سلمان

سمية فلو عبود

عفاف ديب

رنا الصيفي

رضى طوق

التدقيق اللغوي: روحي طعمه

طلال السهيل

تصميم الأغلفة: عباس مكي

الإخراج: زاهية عاصي

بسمة التقي

تركية التالى



شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

شارع جان دارك ـ بناية الوهاد

ص. ب.: ٨٣٧٥ ـ بيروت لبنان

تلفون: ٣٤٤٢٣٦ ـ ٣٥٠٧٢٢ (١ ٩٦١)

تلفون + فاكس: ٣٤٢٠٠٥ ـ ٣٥٣٠٠٠ (١ ٩٦١)

email: allprint@cyberia.net.lb

email: geproj@cyberia.net.lb

الطبعة الخامسة ٢٠٠٣

تمهيد

إن هذا الكتاب جزء من سلسلة كتب عن الطب الشرقي قمت بترجمتها وإعدادها وتطويعها بما يتلاءم وطبيعتنا الثقافية والدينية والاجتماعية، وأرفقتها ببعض الإضافات لتساهم في دفع أجيالنا لتكون جزءاً من الحضارة الانسانية، ونأمل أن يلعب أحفادنا كما أسلافنا الدور ـ الرمز لحضارة إسلامية عربية عالمية تقود المجتمعات البشرية إلى الله حيث السلام والمحبة والإخاء.

إن عصرنا الحالي قد ابتلي بكثير من الأمراض الفتاكة والآخذة بالتصاعد سنة بعد سنة. فهذا السرطان الذي كان من الأمراض النادرة قبل ٧٠ سنة أصبح اليوم مألوفاً. وكذلك كثير من الأمراض التحللية الأخرى كأمراض القلب والشرايين والتصلب المنتشر وضغط الدم العالي وداء السكّري والقصور الكلوي والتهاب الكبد وغيرها.

جميع هذه الأمراض لم تكن وليدة الصدفة، ولكن قبل ظهورها كان لها أعراض ومشاكل صحية كنا نعتبرها أعراضاً لا علاقة لها بالمرض، ولكن نفاجأ بعد مدة أنها ترتبط بمرض معين أصبح واضحاً وظاهراً. . . كم من عزيز فقدناه وكم من مريض يعاني من مرض عضال كان بالإمكان الوقاية منه لو كنا عرفنا مبادىء التشخيص الشرقي، ذلك أن جميع الأجهزة الحديثة المستخدمة كالأشعة والتحاليل الطبية الأخرى.. لا تستطيع أن تتنبأ بالمرض ولكنها تستطيع أن تشخصه.. فهذا الطب هو طب الأمراض، ولكن الطب الشرقي طب الصحة. لماذا؟ لأنه يشخِّص الصحة، ومتى وكيف تم اعتلالها قبل وقوع المرض.

فما فائدة أن يخبرني الطبيب أن الاشعة بيَّنت وجود ورم سرطاني.. أو

قصوراً في عمل الكلية.. أو أن لديك وباء في الكبد أو انسداداً شريانياً.. أو سكتة قلبية أو... ومن المؤلم أن هذا الطب إنما يشخص المرض والموت. فأحياناً يقول الطبيب إن جميع التحاليل أثبتت وفاة المريض إكلنيكياً.

أنحتاج لهذا التشخيص للمرض؟ في الواقع نعم.. لا نستغني عنه.. ولكن أليس هو الطب الحديث الذي يقول إن التشخيص المبكر مثلاً لجميع الأمراض وخاصة السرطان قد يخفض من نسبة الإصابة به.. ولكن كلمة مبكر مبهمة! وغير دقيقة. فما هو مبكر بالنسبة لي لا يكون مبكراً بالنسبة للآخرين، وما يكون مبكراً لمرض معين قد لا يكون مبكراً لمرض آخر.

ولكن دعنا نتفق أننا نحتاج إلى تشخيص مبكر، وهذا هو هدفي من ترجمة هذا الكتاب وإعداده والإضافة عليه. هذا الكتاب الذي يعتني بالصحة قبل المرض، ويتبناك قبل وقوع المرض واستفحاله حتى تستطيع أن تستدرك وأن تتراجع وتغير من سلوكك اليومي وعاداتك الغذائية.

في الصين واليابان مطبّبون واختصاصيون بالتشخيص والطب الشرقي، ولهم عيادات وطرق خاصة.. زبائنهم من الأصحاء ويدفعون لهم أبدالاً مغرية مقابل استمرار الصحة معافاة لديهم، وذلك عن طريق تشخيص تدريجي ومنع الأمراض عنهم، وعندما يمرضون لا يعودون بحاجة إلى تحمل تبعات أكلافهم الشهرية.

ألا نحتاج إلى هذه النقلة في عالمنا الطبي المعاصر؟

سأظل أحلم أن هذا الكتاب وغيره في الطب الشرقي سيدرَّس في كليات الطب يوماً ما.. وحتى تاريخه سأظل أعلِّم وأدرِّس وأنشر هذه المبادىء التي بني عليها طب الشرق والطب في الحضارة الاسلامية واستخدمها علماء كبار أمثال ابن سينا والرازي.

الدكتور يوسف البدر

مقدمــة

المعرفة هي بداية الإحساس بالحرية،
وفن الوصول للمعرفة هو فن الحصول على الحرية.
والجهل هو منبع كل المعاناة:
جهل ماهية الذات، وجهل ماهية الآخرين.
وفن المعرفة هو المفتاح لأسرار الحياة،
وهو السبيل للصحة والسعادة.

٢٥ كانون الأول/ ديسمبر ١٩٧٩

هذا الكتاب مكرّس لجميع الناس متخصّصين وغير متخصّصين في العلوم الطبية أو النفسية أو العلاج الطبيعي. إن الهدف الرئيسي من تأليف هذا الكتاب هو عرض المبادىء الأساسية وفنون التشخيص التي يمكن ممارستها بدون اللجوء إلى أية خطوات ضارة بالصحة البدنية والعقلية للإنسان والتي يلجأ إليها الطب الحديث عادة.

وأثناء قراءة الكتاب، تطالعنا من وقت إلى آخر عبارة «التشخيص الشرقي» (oriental diagnosis)، وتشير هذه العبارة إلى حقيقة أن المبادىء التي قامت عليها فنون التشخيص طوّرت في اليابان وكوريا والصين والهند، وكذلك عند العرب، حُفظت فيها مع العادات والمعتقدات الثقافية والفلسفية لهذه الشعوب طوال عدة قرون. ويمكن أن تطلع على هذه المبادىء في كتب مثل: «كتاب التغييرات» (يني شينج)، و«الطاو تي شينج»، وكتاب The Karaka Samhita،

وكتاب The Kojiki، وكتاب The Nihon - Shoki وغيرها من الكلاسيكيات الكثيرة المعروفة في هذه البلدان، وعندما طُبقت هذه المبادىء على الظواهر الطبيعية ظهرت العلوم. وعند تطبيقها على العلاقات الإنسانية، وضعت المعايير الأخلاقية والقيم ونشأ علم الاقتصاد. وعندما تم تطبيقها على التجليات الجمالية الانسانية ظهرت الثقافات والفنون. ثم عندما تم تطبيقها على المشاكل الصحية ظهرت المجالات المختلفة للفنون الطبية، بما فيها فن التشخيص. وعلى الرغم من ذلك فلقد اضمحلت واختفت هذه التطبيقات ـ التي خلقت في مجملها طريقة حياة الشعوب القديمة في أنحاء العالم وطريقة الحياة في المشرق حتى القرون القليلة الماضية ـ وذلك بسبب نشوء أنماط التفكير الحديثة والتكنولوجيا، التي تقوم أساساً، على وجهات النظر التحليلية والتقسيمية والمادية التي انتشرت بسرعة، وباتت سائدة منذ القرن السادس عشر خلال عملية نقل أفكار الغرب وأنماط الحياة فيه إلى باقي بلدان العالم.

وبعد معايشة هذه الحضارة الحديثة، العلمية والمادية والتكنولوجية، أصبح جلياً أن استمرار الحياة على هذا الكوكب بحد ذاته، عرضة للخطر في ظل التدهور السريع لصحة الإنسان في هذا العالم الحديث، وأن علوم الحياة بما فيها المقاربة الطبية الحديثة، لم تنجح في وقاية صحة الإنسان من هذا التدهور العالمي. وغالباً ما تكون أساليب التشخيص الحديث نفسها مضرة لصحة الإنسان أيضاً، وليس فقط العلاجات الداخلية والتطبيقات الجراحية الخارجية. وفي ضوء هذه الظروف نجد أن إحياء الحكمة التقليدية القائمة على فهم كلي أكثر للكون، بما في ذلك فنون الصحة والتشخيص، أصبح ضرورة مطلقة لإنقاذ الإنسانية أفراداً وجماعات.

وقد تبيّن لي كطالب معني بالسلام العالمي الذي تابعته من خلال أبحاثي في العلوم السياسية، أن إعادة بناء الإنسانية هي العامل الأساسي في إرساء الأسس لتطوير عالم موحد. ولذلك بدأت في دراسة النظام الطبيعي للإنسانية بتشجيع من العديد من الأساتذة الكبار، من أمثال جورج أوشاوا والدكتور

تويوهيكو كاجاوا والبروفيسور شيجيرو نانبا وغيرهم، ولكن الافتقار إلى تدريس تعاليم الطب من أجل الإنسانية في المؤسسات التعليمية الحديثة، أوهن عزيمتي. ورحت أقف في شوارع مدينة نيويورك ـ في شارع ٤٢ وبرودواي حول ميدان التايمز، وفي الجادة الخامسة ـ أراقب آلاف المارة: بنية أجسامهم وطريقة سيرهم وتعبيراتهم ووجوههم وسلوكهم وطريقة تفكيرهم. كنت أذهب كل يوم إلى المقاهي والمطاعم والمسارح ودور العرض والمحال التجارية والمدارس ومحطات القطار والمترو، لملاحظة أنواع لا تحصى من المظاهر البشرية على هذه الأرض. ومع مرور الأسابيع والشهور والسنوات أصبح من الواضح تماماً أن كافة المظاهر البدنية والنفسية والاجتماعية والثقافية للأنشطة الإنسانية تعتمد على البيئة والعادات الغذائية، وأن حتى ما نسميه بالعوامل الوراثية ليست إلا نتيجة للبيئة السابقة التي عاش فيها أسلافنا ونظام غذائهم اليومي.

ولقد لاحظت أن الأمر على صعيد البيئة، لا يقتصر فقط على الأحوال الطبيعية والاجتماعية المباشرة، مثل المناخ والطقس وفصول السنة والمدينة أو الريف، وأنه عليَّ أن أشمل أيضاً مجال تأثير أوسع يمتد إلى الأبعاد اللانهائية للكون ككل من حيث المكان والزمان، كي أفهم الأجناس البشرية. كما لاحظت أيضاً أن الأمر على صعيد الطعام لا يقتصر على المأكولات والمشروبات اليومية التي نتناولها عن طريق الفم، بل ويشمل أيضاً عالماً كاملاً من المواد غير العضوية والحياة البيولوجية العضوية والجو والقوى الكهرومغناطيسية وكافة أنواع الموجات والإشعاعات الآتية من كل الاتجاهات، من أعماق الكون المجهولة. ولا يمكن أن نفهم هذه العوامل وعلاقتها بأحوالنا اليومية إلَّا بفهم نظام الكون وتطبيقاته، وليس بواسطة طرق البحث التحليلية والتقسيمية.

ولقد مرَّ حوالى ٥٠ عاماً منذ ذلك الوقت، قابلت خلالها مئات الآلاف من الأشخاص أثناء الأنشطة التعليمية والمحاضرات والندوات والاستشارات حول الحياة الواجب اتباعها لاستعادة الصحة وتحقيق العافية الكاملة. ولقد زادني هذا

التواصل فهماً أعمق لطبيعة النفس البشرية. كما أن المزيد من فهم فن التشخيص، أدى إلى التطوير المستمر لهذا الفن ذاته.

ولا شك أن المعلومات التي نقدمها في هذا الكتاب ليست إلا مقدمة للعديد من الأساليب التشخيصية الرئيسية في التشخيص التي يمكن أن يستخدمها أي إنسان، ويعتمد بعضها على أساليب كلاسيكية وعلى أساليب مبتكرة طورتها وفسرتها من خلال تجربتي الشخصية. ولقد تجنبت قدر الامكان، أثناء كتابة هذا الكتاب استخدام المصطلحات الفنية تيسيراً للقرّاء. إنني أود صادقاً أن يسهم هذا الكتاب التمهيدي في مساعدة القارئ على فهم حالته الصحية وحالة أفراد أسرته وأقاربه وأصدقائه وكل من يقابلهم، وأن يشكِّل هذا الكتاب نقطة انطلاق للمجتمع لاستعادة الصحة التامة وإدراك السعادة والحرية كي نصل في النهاية إلى العيش في عالم آمن واحد.

عندما يفهم كل واحد منّا كل الآخرين يعم الحب والرحمة.

عندما يفهم الإنسان فن الطبيعية يعم السلام والصحة.

الكلمات غير المكتوبة حية في كل مكان وتأتي إلينا من الكون،

وعندما نفهمها كلها، من دون أن نُغفل واحدة، نكون قد فتحنا كتاب أسرار الحياة الحقيقية.

ميتشيو كوشي

٢٦ كانون الأول/ ديسمبر ١٩٧٩

الترتيب الواجب اتباعه

في التشخيص الشرقي والفراسة

الخطوة الأولى، قدر الانسان: معرفة ما إذا كان الشخص سعيداً أم لا، وما إذا كان سيصبح سعيداً أم لا.

الخطوة الثانية، الشخصية: ما هي المُثُل العليا للشخص ونظرته للحياة، طبيعته وشخصيته.

الخطوة الثالثة، البنية: نوعية البنية النفسية والبدنية.

الخطوة الرابعة، الاضطرابات: ما هي أنواع الاضطرابات التي يعاني منها في الوقت الحاضر.

الخطوة الخامسة، التوصيات: ما هي التغييرات الواجب اجراؤها للتغلب على الاضطرابات لاستعادة الصحة والعافية.

الخطوة السادسة، التوجيه: نحو أي مستقبل ينبغي أن يتوجه لتحقيق السعادة.

الخطوة السابعة، الإلهام: ماهية التشجيع الواجب تقديمه للشخص كي ينمّي إمكاناته اللامتناهية لإحراز السعادة.

الجزء الأول

مبادىء التشخيص الشرقي

١ ـ نظام الكون

من المحيطات إلى القارات
من الصحاري إلى الجبال
من النباتات إلى الحيوانات
من المكان إلى الزمان
كل شيء محكوم بناموس الكون
التضاد في كل شيء
وبدون هذا التضاد لا يبقى شيء ولا يتغير شيء.
٢٦ كانون الأول/ ديسمبر ١٩٧٩

إن كافة الظواهر في هذا الكون وعلى كوكب الأرض هي مظاهر لقدرة الله سبحانه وتعالى، الذي هو خالق كل شيء وكل شيء يفنى ويتغير إلّا هو سبحانه وتعالى وهذا قانون التجلي. وبسبب هذه القوانين يتجلى كل شيء في هذا العالم من محيط العدم اللانهائي، ثم يختفي ثانية في هذا المحيط. ذلك هو خلق الإنسان وخلق الانسان من عدم ونهايته إلى عدم. واذا اعتمدنا صيغة حديثة مبسطة، نقول إن قوانين الله يمكن أن تتمثل بسبع نظريات للعالم المطلق واثني عشر مبدأً للعالم النسبي، على الرغم من أنها كلها تجليات لقدرة وعظمة الله سبحانه وتعالى.

نظريات الكون السبع

١ ـ كل شيء هو مظهر من مظاهر خلق الله.

٢ ـ كل شيء يتغير.

٣ ـ كل المتضادات مكملات لبعضها بعضاً.

٤ ـ لا يوجد تطابق تام بين الأشياء.

٥ ـ كل ما له وجه له ظهر.

٦ ـ كلما كبر الوجه كبر الظهر.

٧ ـ كل ما له بداية له نهاية.

مبادىء النسبية الاثنا عشر

١ ـ تتجلى قدرة الله في الخلق في مظاهر متضادة ومتكاملة، يَن ويانج، في تغيّرها اللامتناهي. كما في قوله سبحانه وتعالى في سورة (يس: ٣٦) ﴿سُبْحَٰنَ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْأَزْوَٰجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ وَمِنْ أَنفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ﴾.

٢ ـ يتجلى اليَن واليانج باستمرار من الحركة الأبدية لكون واحد لا نهائي.

٣ ـ يمثل اليَن اللامركزية بينما يمثل اليانج المركزية. والين واليانج معاً ينتجان الطاقة وكل الظواهر.

٤ ـ اليَن يجذب اليانج واليانج يجذب الين.

٥ ـ اليَن يتنافر مع الين واليانج يتنافر مع اليانج.

٦ ـ إن اندماج اليَن واليانج بنسب مختلفة يولد ظواهر مختلفة. ودرجة التجاذب والتنافر بين الظواهر تكون متناسبة مع الفارق بين قوى اليَن واليانج.

٧ ـ إن جميع الظواهر سريعة الزوال وتغيّر باستمرار بنيتها المكوّنة من قوى اليَن واليانج، حيث يتغير الين إلى اليانج والعكس.

٨ ـ لا يوجد شيء مؤلف من الين بمفرده أو اليانج بمفرده بل إن كل شيء مؤلف من كلا الاتجاهين بدرجات متفاوتة.

٩ ـ لا يوجد شيء محايد، ففي كل وجود هناك فائض إما في اليَن أو اليانج.

١٠ ـ تجذب قوة اليَن الكبيرة قوة اليَن الصغيرة، وتجذب قوة اليانج الكبيرة قوة اليانج الصغيرة.

١١ ـ قوة اليَن القصوى تولّد اليانج وقوة اليانج القصوى تولّد اليَن.

١٢ ـ جميع المظاهر المادية هي يانج في المركز ويَن على سطحها.

ومن أجل فهم القوانين النسبية لهذا العالم النسبي، نعرض فيما يلي تصنيفات للقوى المتضادة والمتكاملة، الين واليانج، كأمثلة عملية لهذه القوى النسبية العاملة في العالم النسبي.

أمثلة للين واليانج

	ين ∇	يانج ∆
الصفة	قوة لامركزية	قوة مركزية
النزعة	تمدد	انقباض
المهمة	انتشار	انصهار
	تشتيت	استيعاب
	فصل	ضم
	تحليل	تنظيم
الحركة	أكثر خمولاً ، أبطأ	أكثر نشاطاً ، أسرع
الذبذبة	موجات أقصر وتردد أعلى	موجات أطول وتردد أدنى
الاتجاه	صاعد ورأسي	هابط وأفقي
الموضع	يتجه للخارج نحو المحيط	يتجه للداخل نحو المركز
الثقل	أخف	أثقل
الحرارة	أكثر برودة	أكثر حرارة
الضوء	مظلم أكثر	مضيء أكثر
الرطوبة	أكثر رطوبة	أكثر جفافاً
الكثافة	رقيق أكثر	سميك أكثر
الحجم	أكبر	أصغر
الشكل	أكثر تمدداً وهشاشة	أكثر انقباضاً وصلابة
الهيئة	أكثر طولاً	أقصر

النسيج	أكثر نعومة	أكثر خشونة
جزيء النواة	اليكترون	بروتون
العناصر	النيتروجين والأوكسجين والفوسفور والكالسيوم وغيرها	الهيدروجين والكربون والصوديوم والزرنيخ والمغنيزيوم وغيرها
البيئة	الذبذبة... الهواء... الماء...	الأرض
الآثار المناخية	المناخ الاستوائي	المناخ الأكثر برودة
الصفة	قوة لا مركزية	قوة مركزية
عضوياً	من فصيلة النباتات	من فصيلة الحيوانات
الجنس	مؤنث	مذكر
بنية العضو	أكثر تجويفاً وتمدداً	أكثر اكتنازاً وتكثفاً
الأعصاب	طرفية، سمبتاوية مستقيمة	مركزية وشبه سمبتاوية
الموقف والانفعال العاطفي	أكثر هدوءاً، سلبي، دفاعي	أكثر نشاطاً، إيجابي، هجومي
العمل	ذهني وعقلي أكثر	بدني واجتماعي أكثر
الإدراك	أكثر شمولية	أكثر تحديداً
الأداء العقلي	أكثر تعاطياً مع المستقبل	أكثر نظراً إلى الماضي
الثقافة	أكثر توجّهاً نحو الروحانية	أكثر توجّهاً نحو المادية
البعد	المكان	الزمان

إن هذا التصنيف الموضح أعلاه للقوى والميول المختلفة ليس إلا مثالاً واحداً لتصنيفات مشابهة للظواهر. إن النسبية الكونية، أي الين واليانج هي علاقة نسبية بطبيعتها، ولا يمكن أن نضع تصنيفاً أو تعريفاً مطلقاً أو نهائياً للين واليانج ـ العوامل المتضادة والمتكاملة ـ في جدول واحد، وذلك نظراً للطبيعة الديناميكية للتغيير والمكوّنات المعقدة لكل مادة. ولكن بالإمكان وضع العديد من التصنيفات الأخرى للقوى النسبية، على أساس النشاط والحركة، أو الطاقة والتردد مثلاً أو على أساس الطبيعة المادية والفيزيائية.

تطبيق نظام الكون

يمكن أن يطبق نظام الكون ومبادئه التي وضحناها أعلاه تطبيقاً مباشراً على فن التشخيص، وذلك لأن الإنسان هو أحد التجليات البيولوجية والروحية على هذا الكوكب في هذا الكون اللانهائي. ونستطيع أن نلخص تطبيق هذه النظريات والمبادئ على فن التشخيص في الشرح التالي:

١ ـ كافة الظواهر المادية والعقلية والروحية للإنسان هي تجليات للبيئة المحيطة به.

إن التغيرات في البيئة بما فيها التغيرات في الأشعة الكونية والإشعاعات والموجات والترددات التي نتلقاها من تحركات الأجرام السماوية والأعماق اللانهائية للكون، والتغيرات في البيئة المادية الأقرب مثل الأحوال الجوية، الطقس، المناخ، الفصول، والشهور والساعات، جميعها تؤثر في التغيرات التي تطرأ على حالتنا الذهنية والبدنية.

٢ ـ الجزء المأخوذ من البيئة إلى داخل الجسم يؤلف البيئة الداخلية المتوازنة مع البيئة الخارجية.

وتؤلِّف كافة العوامل التي نستوعبها في أجسامنا من البيئة ـ الطاقة الكهرومغناطيسية والترددات والهواء والماء والمعادن وكذلك الحياة النباتية والحيوانية ـ حالةَ أجسامنا الداخلية مشكِّلة بناءنا العضلي والهيكلي وأعضاءنا

من طريق توليد بلايين الخلايا من خلال وظائف جهازنا الدوري والهضمي بالتنسيق مع الجهاز التنفسي وجهاز الإخراج وأنشطة الأعصاب.

٣ ـ التوازن بين البيئة الخارجية والبيئة الداخلية يخلق الحالة الذهنية والبدنية للإنسان.

نجد تفاعلاً متبادلاً دائماً بين البيئة الخارجية اللاعضوية التي تمتد لتصل إلى الأبعاد اللانهائية للزمان والمكان، وبين البيئة الداخلية العضوية التكوين والمحدودة الزمان والمكان (اليانج)، والمكونة من مواد من البيئة الخارجية. فإذا ما أصبح هذا التفاعل المتبادل مفرطاً في نشاطه أو ناقص النشاط، على نحو غير سوي، يُحدث اضطرابات في الحالة الذهنية والبدنية ونشاطهما. فإذا كانت الطاقة الصادرة عن الجسم أكثر نشاطاً من الطاقة الداخلة إليه، يتجلى ذلك بالنمو والنضج وكذلك بحالات تمدد وإفراط في نشاط أعضاء الجسم المختلفة. أما إذا كانت الطاقة الصادرة عن الجسم أقل من الطاقة الداخلة، يتجلى ذلك بالشيخوخة وبحالات تقلص وخمول في نشاط أعضاء الجسم.

٤ ـ التجليات البدنية يمكن أن تصنّف كبنى وحالات.

إن العوامل التي نتوارثها من الوالدين والأسلاف بشكل خلايا تناسلية والتطور في الفترة الجنينية وفترات النمو ـ وهي بالدرجة الأولى تكرار لعملية النشوء البيولوجي من خلية واحدة إلى انسان معقد التكوين ـ تشكل بنية الإنسان أي شخصيته الأساسية ونزعاته. في حين أن العوامل التي نستهلكها كل يوم وبصفة خاصة خلال فترة السبع سنوات الأخيرة أو أكثر تحديداً خلال فترة الثلاث أو الأربع أشهر الأخيرة، بما في ذلك ما نتناوله يومياً من أصناف طعام وشراب، هي العوامل التي تؤلف حالة الجسم. وعلى الرغم من أن كافة العوامل التي تشكل بنية الجسم وحالته هي عوامل متغيرة دائماً، إلا أن البنية تتغير ببطء شديد بينما تتغير الحالة تغيراً سريعاً محدثة تبدلات ذهنية وبدنية يومية.

٥ ـ توجد علاقات عديدة متضادة ومتكاملة داخل البنى والحالات العقلية والبدنية للإنسان.

نظراً لأن كل شيء في الكون يتكوَّن من عوامل متضادة ومتكاملة، ين ويانج، وأن كل شيء في الكون يعمل وفق التغير في العلاقات بين هذه العوامل والنزعات المتضادة، فإن الظواهر الانسانية العقلية والبدنية تتشكل من هذين العاملين المتضادين، وتؤدي وظيفتها بهما. وإليكم بعض الأمثلة في الجدول التالي:

البنية:

الأكثر ين (∇)	الأكثر يانج (Δ)
جزء من الجسد	جزء من الرأس
واجهة الجسم أو الرأس	ظهر الجسم أو الرأس
الأجزاء اللينة	الأجزاء الصلبة
الأعضاء المتمددة	الأعضاء المكتنزة
الأجزاء الطرفية	الأجزاء الداخلية
الموضع العلوي	الموضع السفلي

الوظائف:

وظائف الاعصاب بصفة عامة	وظائف الجهاز الهضمي بصفة عامة
وظائف مسار الطاقة الكهرومغنطيسية	وظائف دورة السوائل
وظائف العصب السمبثاوي	وظائف العصب شبه السمبثاوي
وظائف أنثوية	وظائف ذكورية
أنشطة عقلية	أنشطة بدنية
وظائف الإخراج	وظائف الالتهام
حركة صاعدة	حركة هابطة
حركة مفرّقة متجهة للخارج	حركة مجمّعة متجهة للداخل
حركة تمدد	حركة تقلص
وظيفة الزفير	وظيفة الشهيق
حركة مرنة	حركة غير مرنة
حركة بطيئة	حركة سريعة

وتتوازن أجزاء الجسم هذه ووظائفها مع بعضها بعضاً، من حيث تشكيل بنيتها وأداء وظائفها وفقاً للمبادئ الإثني عشر للنسبية.

٦ ـ يمكن تصنيف الأطعمة والمشروبات التي تشكل البيئة الداخلية وفقاً لعلاقاتها المتضادة والمتكاملة.

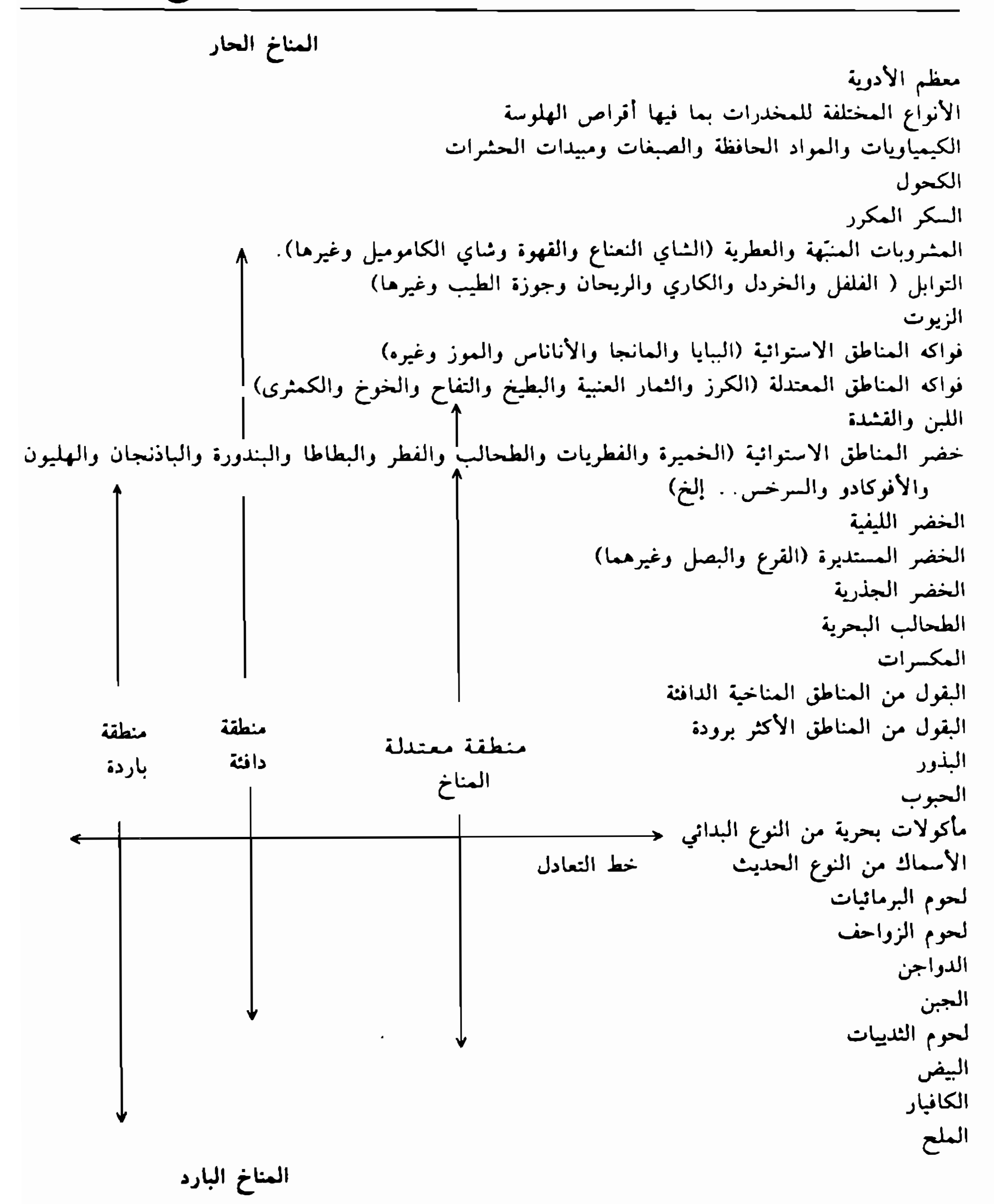
تعمل أنواع الطعام والشراب المختلفة بما لها من قدرة على توليد الوظائف المتضادة والمتكاملة التي ذكرناها في الجدول السابق، على حث أجزاء معينة في الجسم وإحداث وظائف معينة. ويمكن تصنيف هذه الأنواع عموماً، في جدول، كالموضح في الصفحة التالية.

٧ ـ ينتج الطعام والشراب من فئة الين بنى ووظائف الين (∇) بينما ينتج الطعام والشراب من فئة اليانج بنى ووظائف اليانج (Δ)

تتغير حالتنا اليومية وفقاً لنوعية ما نتناوله من طعام أو شراب في غذائنا اليومي حيث يحدث الطعام والشراب تغييرات في نوعية الدم والتفاعلات العصبية مما ينتج عنه تغيرات في بنية الجسم على المدى الطويل، وتغيرات في الوظائف على المدى القصير، ومثال على ذلك تمدد الشعيرات الدموية والتخلص النشط من العرق والتبول (وظائف الين) نتيجة للإفراط في تناول السوائل (ين)، وتقلص الأنسجة والأعصاب والأوعية الدموية (وظائف اليانج) نتيجة للإفراط في تناول الملح (يانج). هناك العديد من التفاوتات في ردود الأفعال والآثار ودرجة التأثير من حيث الين أو اليانج الناتج عن الأنواع المختلفة للطعام والشراب والجمع بينها وطرق طهيها.

كذلك، فإن الأنشطة الذهنية والبدنية هي عوامل تؤثر أيضاً في التسريع في خلق حالة تميل أكثر إلى اليانج، بينما الراحة والنوم خاصة مع الإكثار في تناول الطعام والشراب، يؤدي إلى خلق حالة تميل أكثر إلى الين.

مفعول الين (∇): التمدد، التمايز، التوجه نحو الخارج



مفعول اليانج (Δ): الانقباض، التكثف، التوجه نحو الداخل

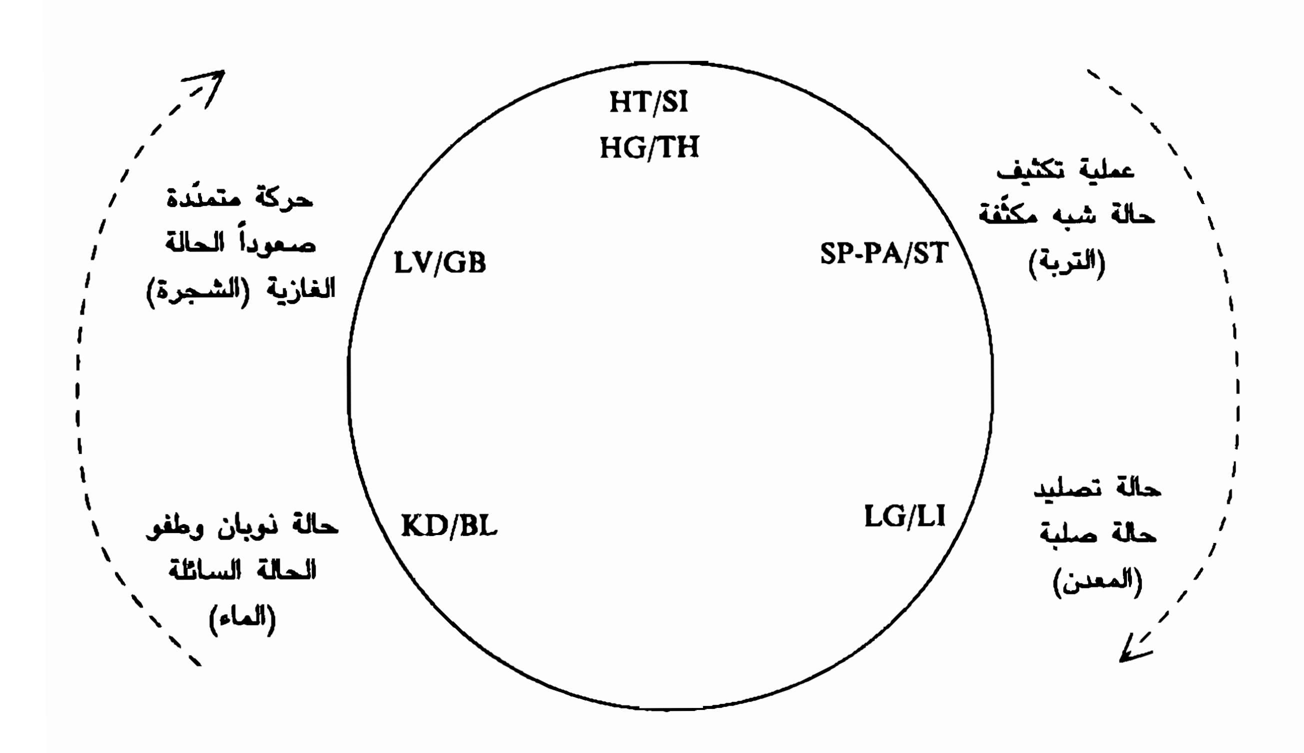
٨ ـ مبدأ المراحل الخمس لتحوّل الطاقة.

في عالم الظواهر، تحوّل الطاقة تجلياتها إلى أشكال متعددة بما فيها جميع الظواهر النسبية، ويمكن أن نصنف كافة هذه الظواهر، التي تتجلى كمظاهر انتقالية للطاقة إلى خمس مراحل تحوّل عامة، بين التمدد (الين) والانقباض (اليانج).

وهذه المراحل الخمس هي: (١) الحركة المتمددة المتجهة نحو الأعلى، (٢) حركة شديدة التمدد والنشاط، (٣) عملية التكثيف، (٤) حالة التصلد، (٥) مرحلة الذوبان والطفو (شكل ١). ويمكن أن تُفسر هذه المراحل الخمس باستخدام أمثلة مستقاة من حياتنا اليومية:

الطاقة	المثال
١ ـ الحركة المتمددة نحو الأعلى	الحالة الغازية ـ الشجرة
٢ ـ الحركة شديدة التمدد والنشاط	الحالة الأولية (البلازما) ـ النار
٣ ـ عملية التكثيف	حالة شبه مكثفة ـ التربة
٤ ـ حالة التصلد	الحالة الصلبة ـ المعدن
٥ ـ حالة الذوبان والطفو	الحالة السائلة ـ الماء

الشكل (١) ـ المراحل الخمس لتحول الطاقة
الين (∇)، المرحلة الأكثر تمدداً
حركة شديدة التمدد والنشاط
(حالة البلازما)
(النار)



يانج (Δ)، مرحلة الانقباض القصوى

SP-PA/ST الطحال والبنكرياس والمعدة

LG/LI الرئتان والأمعاء الغليظة

KD/BL الكلى والمثانة

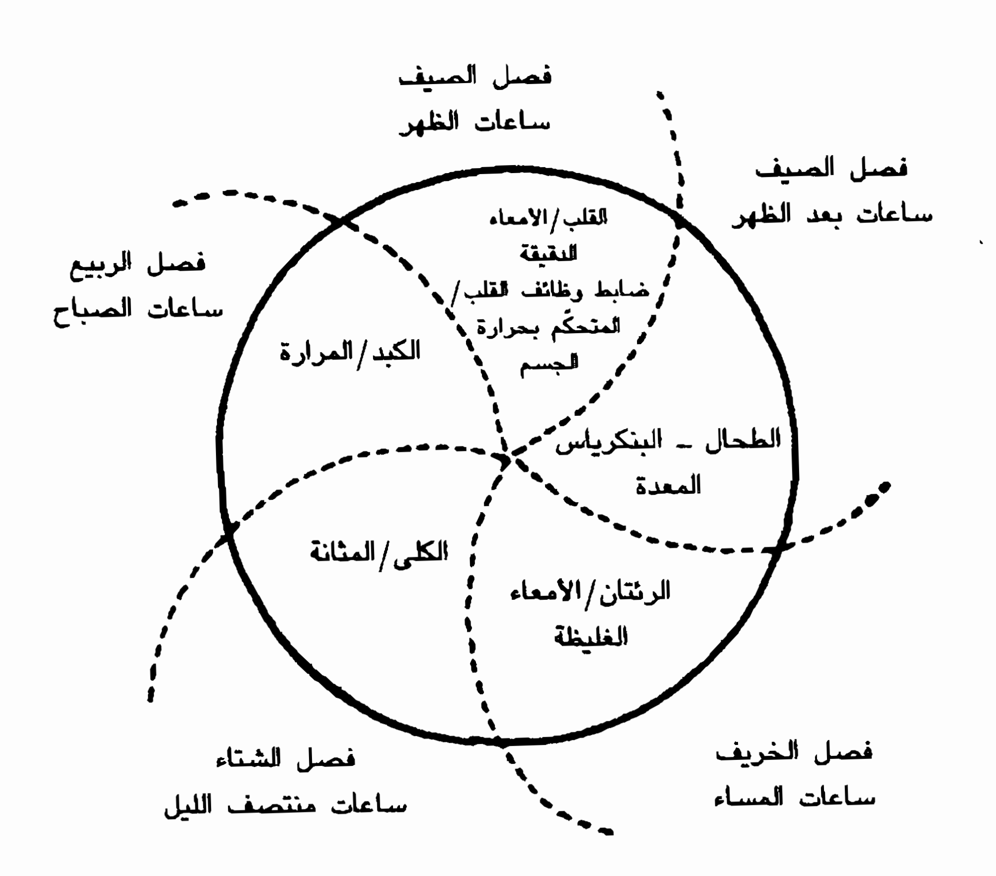
LV-GB الكبد والمرارة

HT-SI القلب والأمعاء الدقيقة

HG/TH ضابط وظائف القلب والدورة الدموية، المتحكّم بحرارة الجسم (التمثيل الحراري والدوري).

هذه المراحل الخمس للطاقة المتغيرة تعكس أيضاً وظائف الطاقة المتعلقة بالأعضاء المختلفة ومسارات الطاقة كما هو مبين في الشكل (٢)

الشكل (٢) الحالات الخمس للتفعيل التصاعدي للطاقة وفقاً لفصول السنة والتوقيت اليومي



ترتبط أيضاً حالات الطاقة تلك بتغير الطاقة الموسمي، وبتغيّر الطاقة الشهري أو القمري، أو اليومي بالإضافة إلى الأحوال البيئية، وتعبر تلك الحالات عن الأحوال النفسية والآثار الغذائية. ويرتبط جدول حالات الطاقة على الصفحة التالية ارتباطاً مباشراً بدراسة فن التشخيص.

وتغذي أنواع الطعام المدونة في هذا الجدول أعضاء الجسم وتنشّط وظائف الفئة ذاتها. فمثلاً يمكن أن يغذي القمح والشعير والخضر الليفية الصغيرة والبراعم، الكبد والمرارة، وينشّط وظائفهما. وكذلك تظهر الاضطرابات البدنية بوضوح أكثر كأعراض في الخصائص المنتمية للفئة ذاتها. على سبيل المثال، اضطرابات الرئتين والأمعاء الغليظة تظهر بوضوح أكبر في حالات الأنف والجلد والنفس أيضاً، بالإضافة إلى شحوب الوجه والرائحة الكريهة وغيرها من الظواهر البدنية مثل السعال والزكام، وفي الوقت نفسه يسببان تغيرات في الصوت ويؤثران في الحالة النفسية مما يسبّب الاكتئاب والبكاء والشعور بالحزن.

وعلاوة على ذلك، يمكننا باستخدام هذا الجدول أن نشخّص بسهولة الحالة البدنية، فمثلاً إذا كان شعر الرأس في حالة غير طبيعية (كث أو ضعيف)، أو إذا كانت هناك آلام وأوجاع في العظام أو اضطرابات في الأذن أو السمع، فهذا يشير إلى اضطرابات رئيسية في وظائف الكلى والمثانة أو الإخراج.

التحولات الخمسة للطاقة

	أ	ب	ج	د	هـ
الطاقة	متجهة لأعلى	شديدة النشاط	متجهة لأسفل	متصلدة	طافية
أمثلة	الغاز	البلازما	التكثيف	صلب	سائل
	الشجرة	النار	التربة	المعدن	الماء
العضو	الكبد ـ المرارة	القلب والأمعاء الدقيقة	الطحال ـ البنكرياس المعدة	الرئتان والأمعاء الغليظة	الكلى والمثانة
اتجاه الطاقة	الشرق	الجنوب	المركز	الغرب	الشمال
الفصل	الربيع	الصيف	أواخر الصيف	الخريف	الشتاء
الوقت من الشهر	نصف البدر في طور الاكتمال	القمر مكتمل	القمر مُعتم	في طور الخسوف	ميلاد شهر قمري جديد

أوقات اليوم	النهار	الظهيرة	بعد الظهر	المساء	الليل
البيئة	عاصفة	حارة	رطبة	جافة	باردة
الحبوب	القمح والشعير	الذرة	الجاورس	الأرز	البقول
الخضر	البراعم والنبات التي تنمو لأعلى	النباتات الليفية ذات الأوراق العريضة	النباتات المستديرة	النباتات المنكمشة الصغيرة	النباتات الجذرية
الفواكه	فاكهة الربيع	فاكهة الصيف	فاكهة أواخر الصيف	فاكهة الخريف	فاكهة الشتاء والفاكهة المجففة
الرائحة	زيتية أو دهنية	محترقة	ذات أريج	سميكة الرائحة	عفنة
المذاق	حامض	مرّ	حلو	حرّيف	مالح
الأجزاء البدنية	الأنسجة	الأوعية الدموية	العضلات	الجلد	العظام
الفروع البدنية	الأظافر	شعر الجسم ولون الوجه	الثدي والشفاه	النفس	شعر الرأس
لون الجلد	أزرق، رمادي	أحمر	أصفر، لبني	شاحب	أسود، غامق
سوائل الجسم	الدموع	العرق	اللعاب السائل	سيلان الأنف	اللعاب
التغيرات البدنية	قابض	قلق	بكاء ونشيج	سُعال	ارتعاش
الأصوات الخمسة	الصراخ	الكلام	الغناء	البكاء	الأنين
الوظائف الخمس	اللون	الرائحة	المذاق	الصوت	السائل
ردود الفعل النفسية	الغضب والإثارة	الضحك والثرثرة	التردد والشك	الحزن والاكتئاب	الخوف، انعدام الثقة بالنفس وبالآخرين

يوضح هذا الجدول كذلك التغييرات في البيئة بحسب الشهر والفصل واليوم والأحوال الجوية. وبالتالي يمكن أن نقوم بالتشخيص بناءً على هذه الاعتبارات، فإذا كانت الحرارة ترتفع بانتظام في ساعة معينة أو في يوم معين

من الشهر أو في فصل معين فهذا يشير إلى أن الأعضاء المصنفة في فئة الطاقة نفسها، هي الموضع الرئيسي لهذه الاضطرابات؛ فمثلاً إذا ما حدث مرض ما في مناخ شديد الرطوبة وخاصة بعد ظهر يوم كثير السحب؛ فإن هذا يشير إلى أن الطحال والمعدة هما العضوان المسؤولان بصورة رئيسية عن المرض.

ويتطلب علاج هذه الاضطرابات الذهنية والبدنية تغييراً في النظام الغذائي اليومي بالاتجاه إلى أنواع الطعام المدرجة في الفئة ذاتها وتجنب أنواع الطعام المدرجة في الفئات المضادة. فعلى سبيل المثال، في حالة الإصابة بداء البول السكري المتعلق بوظائف البنكرياس، يُنصح بضرورة الإكثار من تناول بعض أنواع الطعام مثل الجاورس والخضر المستديرة ـ الكرنب والقرع والكوسى وغيرها ـ كجزء هام في النظام الغذائي اللازم للعلاج.

٢ ـ بنية الجسم وحالته

١ ـ بنية الجسم ونظامها

تتشكل البنية الجسمانية والذهنية للإنسان بفعل المؤثرات التالية:

- العوامل الوراثية من الخلايا التناسلية للأم والأب.
- المؤثرات البدنية والذهنية المستقاة من الأم أثناء الحمل.
- التغذية والبيئة المحيطة بالإنسان أثناء النمو في مرحلة ما بعد الولادة.

وينبغي، فيما يتعلق بهذه العوامل التي تشكلُ بنية الإنسان، أخذ المؤثرات التالية في الاعتبار، لغرض التشخيص، كي نستطيع فهم حالة أي إنسان وقدره. وهذه المؤثرات هي:

أ ـ حالة الآباء والأسلاف.

ب ـ نوعية خلايا التكاثر.

ج ـ تاريخ الحمل والولادة.

د ـ مكان الولادة والنشأة.

هـ ـ الطعام الذي كانت تتناوله الأم أثناء الحمل والطعام الذي تناوله الطفل أثناء فترة النمو.

و ـ الأسرة والمؤثرات الاجتماعية والثقافية.

لنقم بدراسة هذه العوامل بالتفصيل:

أ ـ حالات الآباء والأسلاف: إذا ما كانت الحالة الجسمانية والذهنية للآباء والأسلاف تميل إلى النشاط العضلي من حيث طبيعة العمل اليومي ونمط الحياة سوف تكون لسلالتهم ميول مماثلة إلا إذا حدث تغيير رئيسي في النظام الغذائي أو محل الإقامة أو المؤثرات الاجتماعية والثقافية، قبل الفترة الجنينية أو أثناءها من ناحية أخرى، نجد أن نسل الآباء والأسلاف الذين تميل طبيعة حياتهم إلى النشاط الروحاني والذهني، يتميز بميول روحية وذهنية مشابهة. وتكون هذه الخصائص المتشابهة جلية بصفة خاصة إذا ما كانت العائلة قد حافظت على تقاليد وأوضاع معيشية متشابهة، في ظل أحوال مناخية مشابهة، وعلى عادات غذائية مماثلة على مدى الأجيال.

ب ـ نوعية خلايا التكاثر: إن خلايا الجهاز التناسلي ـ الحيوان المنوي والبويضة وبصفة خاصة نوعيتهما قبل التخصيب ـ هي عامل أساسي لتطوير البنية الذهنية والجسمانية المستقبلية للجنين. ولا يقتصر الأمر على الحامض الريبي النووي المنقوص الأوكسجين (DNA) والحامض الريبي النووي (RNA) وغيرها من العوامل الجينية، بل أيضاً على نوعية الترددات والطاقة والتغذية وغيرها من العوامل المقومة للخلايا التناسلية التي تشكّل جميعها بداية نمو الإنسان. وتنطبق في هذا السياق، المبادىء التالية:

١ ـ جنس الجنين: إذا كان الحيوان المنوي أكثر نشاطاً من البويضة يزيد الاحتمال بأن يكون الجنين أنثى، أما إذا كانت البويضة أكثر نشاطاً يكون الجنين ذكراً.

٢ ـ الأجهزة الرئيسية في جسم الطفل: للحيوان المنوي من الأب تأثير أكبر على الجهاز العصبي للطفل، بينما لبويضة الأم تأثير أكبر في الجهاز الهضمي والجهاز التناسلي، ولذلك فإن التنسيق فيما بين وظائف الأجهزة العصبية والهضمية والتناسلية، في بنية المولود، سيختلف وفقاً للاختلافات في النوعية في كلتا الخليتين التناسليتين.

٣ ـ الأعضاء الرئيسية في جسم الطفل: إن تأثير الأب من خلال الحيوان المنوي، يظهر أكثر على الجانب الأيسر من وجه الطفل وجسمه بما في ذلك الرئة اليسرى والبطين الأيسر للقلب، والطحال والبنكرياس والمعدة والكلية اليسرى والجانب الأيسر من الأمعاء الدقيقة والقولون الهابط والمبيض أو الخصية اليسرى. في حين أن تأثير الأم من خلال البويضة، يظهر أكثر على الجانب الأيمن من الرأس والجسم. بما في ذلك الرئة اليمنى والبطين الأيمن للقلب والكبد والمرارة والكلية اليمنى والمعي الاثنا عشري والجانب الأيمن من الأمعاء الدقيقة والقولون الصاعد والمبيض أو الخصية اليمنى.

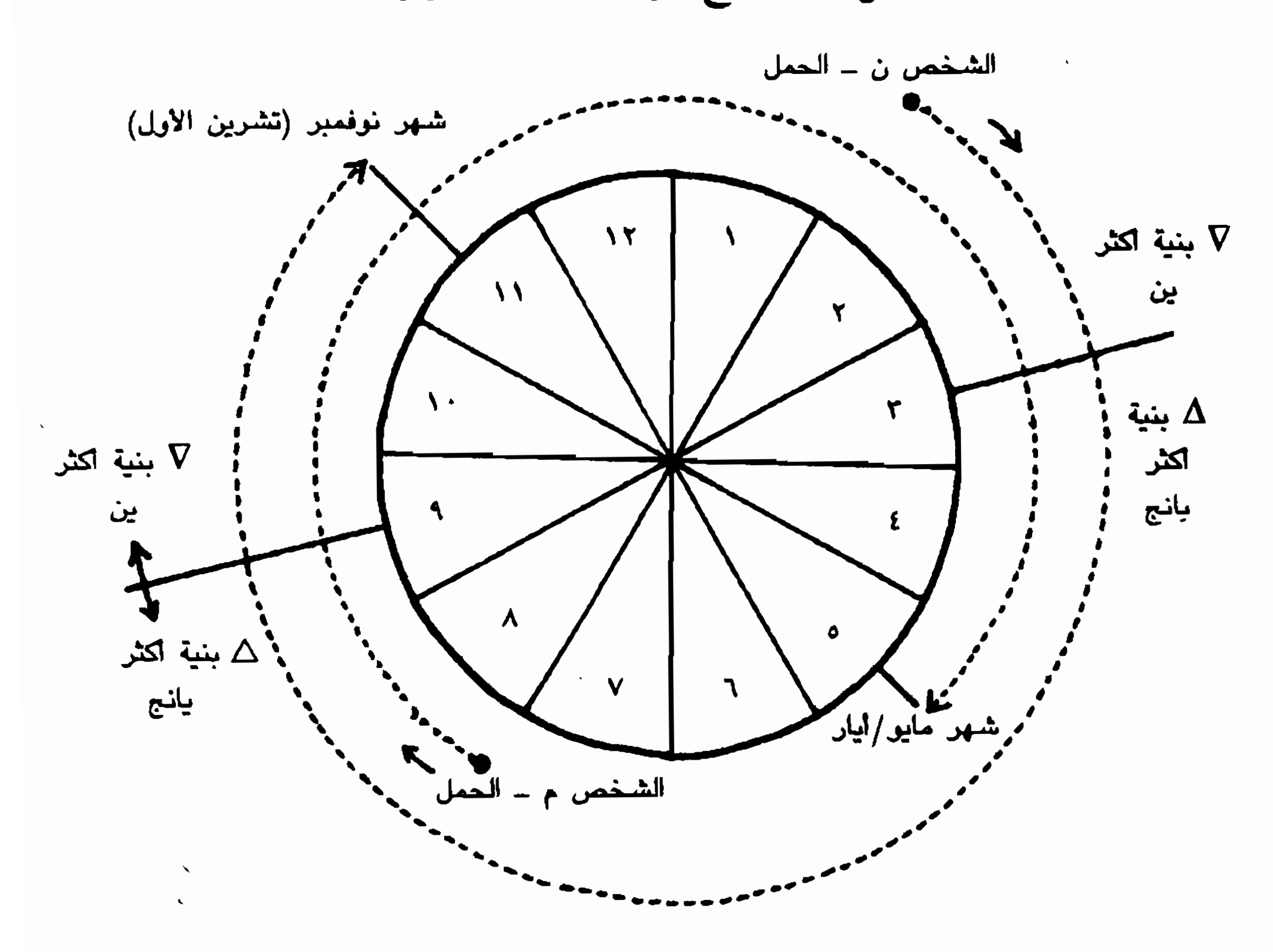
٤ ـ الطبيعة البدنية والذهنية للطفل: يظهر تأثير الأب أكثر في الشخصية الاجتماعية والايديولوجية والفكرية للطفل، بينما يتجلى تأثير الأم أكثر في شخصية الطفل العاطفية والحسية والبدنية أثناء وبعد فترة النمو بمجملها.

جـ ـ تاريخ الحمل والولادة: إن تاريخ الحمل والولادة له تأثير هام جداً على التكوين البدني والذهني للطفل، ولقد تمت دراسة هذا الموضوع في الفنون التقليدية لعلم الطاقة في الشرق والغرب كإحدى الوسائل لمعرفة التوقعات التي يمكن أن تحدث بإذن الله للانسان. والحقيقة أن الأحوال الجوية الموسمية وما ترسله من شحنة كهرومغناطيسية إلى الأرض وفي الماء والهواء وكذلك الإشعاعات والموجات وغيرها من الترددات الصادرة من التحركات الفلكية، تُحدث تأثيرات مختلفة في الحالة النفسية والجسمانية للأب والأم وفي حيويتهما الجنسية وفي نوعية الحيوان المنوي والبويضة. علاوة على ذلك، يتغير نمط العادات الغذائية للوالدين وفقاً لفصول السنة والشهور بتوجيه من حركة الأرض

والشمس والقمر والكواكب الأخرى، والذي ينتج عنه اختلاف في نوعية خلايا الدم التي تُنتج الخلايا التناسلية.

تستمر هذه التغيرات الغذائية أثناء الحمل مع تغير الفصول سواء من الجو الحار إلى البارد أو العكس، وهذا التغير المناخي له تأثير قوي على النظام الغذائي للأم أثناء فترة الحمل لمدة تسعة أشهر. ولذلك، فإن الطفل المولود في الربيع تكون له بنية ذهنية وبدنية نقيضة لبنية الطفل المولود في الخريف (الشكل ٣).

الشكل (٣) تاريخ الولادة والبنية البيولوجية



تشير الأرقام من ١ إلى ١٢ إلى شهور السنة من يناير إلى ديسمبر الشخص (م) المولود في منتصف شهر مايو، بدأت فترة تكوينه كجنين في أوائل أغسطس، بينما الشخص (ن) المولود في نوفمبر، بدأت فترة تكوينه كجنين في أوائل فبراير.

١ ـ إن الفترة الجنينية للشخص المولود في شهر مايو، هي من شهر أغسطس من العام السابق، وحتى فصل الربيع. وخلال تلك الفترة، كانت الأم تتبع نظاماً غذائياً مناسباً لفصلي الخريف والشتاء، يشتمل أنواعاً من الطعام المطهي مع مزيد من الملح وقليل من أنواع الطعام القابلة للتلف، وتُكثر من تناول الأغذية الحيوانية في معظم الحالات. من ناحية أخرى، نجد أن الشخص الذي ولد في نوفمبر قد تغذى، من خلال النظام الغذائي للأم خلال شهور الحمل، على أنواع من الطعام المناسب لفصلي الصيف والربيع، تشمل أنواعاً أقل ملوحة وأقل طهياً، مع كميات أكبر من الفاكهة والعصائر والحلوى والسوائل على الأرجح. وهكذا فهذان الشخصان لهما تاريخ بيولوجي مختلف. وخلال أشهر الحمل التسعة، نمت بنيتاهما وازداد وزن كل واحد منهما ٣ بلايين مرة، مكرراً عملية النشوء البيولوجي بأكملها من خلية واحدة إلى انبعاث الحياة. أما الاختلافات بينهما فإنها متكاملة ومتضادة.

٢ ـ وفقاً لذلك، يمتلك كل إنسان بنية مضادة ومتكاملة مع بنية الشخص المولود في الفصل والشهر المضاد، ويمكن أن تعمل هذه الاختلافات كميول مساعدة على الرغم من أن هذين الشخصين قد يجدان في أغلب الأحيان، صعوبات في التفاهم مع بعضهما بعضاً. بينما يمتلك الأشخاص مواليد الشهر نفسه أو الفصل نفسه ميولاً وبنى ذهنية وبدنية متشابهة، ويمكنهم فهم بعضهم بعضاً بسهولة أكثر، بالرغم من أن مشاعر الانجذاب بينهم قد تكون أقل من مشاعر الانجذاب نحو مواليد شهور وفصول مختلفة.

٣ ـ ليس من الغريب أن يتقاسم مواليد الشهر أو الفصل نفسه اضطرابات عضوية وعقلية مماثلة أو متشابهة، وأكثر مما هو حالهم مع مواليد الشهور والفصول المختلفة:

- توجد بين مواليد الربيع والصيف قابلية أكثر للإصابة بالتهاب الشعب الهوائية والسل الرئوي وغيرها من اضطرابات الجهاز التنفسي، وكذلك اضطرابات الكلى وجهاز الإخراج وأيضاً اضطرابات القلب والدورة الدموية.

- توجد بين مواليد الخريف والشتاء قابلية أكثر للإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي وخاصة في الكبد والمرارة والطحال والبنكرياس والأمعاء الدقيقة، والإصابة ببعض الأمراض مثل داء البول السكري والإمساك والإسهال وقرح المعدة والاثني عشري وغيرها من الأمراض المتعلقة بهذه الأعضاء وكذلك اضطرابات الأعصاب.

يمكن تصنيف هذه الاختلافات في بيانات الحمل والولادة إلى مجموعتين كبريين هما: طبيعة مواليد الربيع والصيف وطبيعة مواليد الخريف والشتاء ويقع الخط الفاصل في أوائل مارس وأوائل سبتمبر.

د ـ مكان الولادة والنشأة: إن مكان الولادة له أهميته في تشخيص الميول البدنية والذهنية العامة. فالأحوال الجوية والبيئية تؤثر بشدة في العادات الغذائية أثناء الفترة الجنينية والنمو بعد الولادة، مما يؤدي إلى اختلافات غذائية جوهرية بين الذين ولدوا ونشأوا في مناطق دافئة وبين الذين ولدوا ونشأوا في مناطق باردة. فالذين ينتمون إلى الفئة الأولى يميلون إلى تناول أطعمة خفيفة أقل طهياً مثل الخضر النيئة والفواكه والعصائر والحلوى بينما يميل الذين ينتمون إلى الفئة الثانية إلى تناول الحبوب المملحة المطهية جيداً والبقول والخضر والاكثار من اللحوم.

يمكن أيضاً أن نلاحظ مثل هذه الفروق بين الناس الذين نشأوا بجوار ساحل البحر وبين الآتين من السهول والقادمين من الجبال. فأولئك الذين ولدوا ونشأوا بالقرب من البحر يميلون إلى الإكثار من تناول المأكولات البحرية، بينما يفضل القادمون من الجبال الطعام المطهي جيداً، ويفضل أهل السهول اتباع نظام غذائي عادي.

يوجد كذلك اختلافات مهمة بين مواليد المدن ومواليد الريف، حيث يعتاد هؤلاء الذين ولدوا وكبروا في المدن، وخاصة في عصرنا الحديث، على تناول المواد الغذائية التجارية المنتجة بالجُملة، بينما يأكل الذين ولدوا ونموا في الريف طعاماً طبيعياً أكثر.

تنمو نتيجة هذه الاختلافات المتعلقة بمكان الولادة والنشأة، بنى بدنية وذهنية مختلفة، تُظهر قابلية التعرض لاضطرابات معينة:

مكان الولادة والنشأة	الاضطرابات الممكنة
منطقة شمالية باردة، منطقة جبلية	أمراض جلدية، تراكم الدهون والمخاط، نمو أورام، اضطرابات في الكبد والمرارة.
منطقة جنوبية دافئة، مناطق قريبة من البحر	اضطرابات في الأمعاء والرئتين والكلى والمثانة وكذلك أمراض الجهاز العصبي والتناسلي، بعض الأمراض الجلدية والأورام، الشلل والتهاب المفاصل.
مناطق المدن	اضطرابات معقدة خاصة في وظائف الأمعاء والرئتين والأعصاب وفي الأعضاء التناسلية أيضاً
مناطق الريف	اضطرابات بسيطة أكثر وواضحة اضطرابات أقل في الجهاز الهضمي والتناسلي والعصبي.

هـ ـ النظام الغذائي في الفترة الجنينية وفترة النمو: إن نوعية الطعام الذي يغذي الإنسان، جنيناً وبعد الولادة، لها أثر حاسم في تكوين البنية وتحديد كافة سمات البنى وشكل الجسم والخُلق والشخصية، وقدرة وكفاءة الأعضاء والغدد. ويمكن أن نوجز الاتجاهات العامة كما يلي:

أنواع الطعام	الاتجاهات العامة
الحبوب والبقول والخضر المطهية	سلاسة التمثيل الغذائي بصفة عامة، مع التمتع بالتوازن والنشاط البدني والعقلي. اضطرابات صحية أقل، وطبيعة تنزع إلى الحدس وتقدّر الجمال.
الخضر النيئة أو المطهية قليلاً	أكثر رقة وتشككاً، اضطرابات في حالة الجلد ووظائف الجهاز التنفسي وجهاز الإخراج، اضطرابات معوية مزمنة.
الفاكهة والعصائر والمكسرات	أكثر عاطفية وعصبية وحساسية، ذو طبيعة ناقدة. اضطرابات وضعف في وظائف الأمعاء، والجهاز الهضمي والأعضاء التناسلية.
منتجات الحليب	أكثر رقة، وبطء الفهم والاستجابة. أمراض الجلد وتكوين المخاط والدهون، اضطرابات في القلب والدورة الدموية واضطرابات الكبد والمرارة والطحال، وفي الجهاز التناسلي. أكثر قابلية لتكوين الأكياس والأورام والإصابة بالسرطان.
اللحوم والدواجن والبيض	أكثر عناداً وتفرّداً وتصميماً، اهتمامات مادية أكثر. حدّة الحواس، قدرات ميكانيكية أكثر. اضطرابات في القلب والدورة الدموية، اضطرابات في الأمعاء الدقيقة والجهاز الهضمي، تكوين الأورام والإصابة بالأورام السرطانية.

أنواع الطعام	الاتجاهات العامة
السكر والعسل وغيرهما من الحلوى	أوهام ذهنية، انفصام في الشخصية، عصبية، السمنة، مرض السكري، أمراض جلدية، اضطرابات مختلفة في أعضاء الحس والجهاز العصبي، اضطرابات مزمنة في الجهاز الهضمي، اضطرابات الكلى والإخراج وضعف الجهاز التناسلي.
التوابل والمنبّهات:	ـ سرعة الانفعال ـ عدم الاستقرار العاطفي، ـ ضغط الدم غير السوي ـ اضطرابات في القلب والدورة الدموية، اضطرابات في الكلى وجهاز الاخراج، بعض الأمراض الجلدية، عدم الانتظام في وظائف الجهاز التناسلي.

و ـ الأسرة والمؤثرات الاجتماعية والثقافية: إن لطريقة العيش التقليدية المتبعة في الأسرة وفي المجتمع المحيط بها، بالإضافة إلى الثقافة العامة والتحصيل العلمي، تأثيراً مهمّاً في تكوين البنية البدنية والذهنية للإنسان. فهذه العوامل تنظم طريقة الأكل، وكذلك طريقة السلوك والتفكير، في نمط تقليدي معيّن.

على سبيل المثال، يميل المهاجرون إلى أميركا الشمالية للاحتفاظ بعاداتهم التقليدية في الأكل والسلوك المتبعة في البلدان التي هاجروا منها، ويواصل الجيلان الأول والثاني في أميركا اتباع هذه العادات.

يمكن أن يسهم التعليم كذلك في تغيير العادات الغذائية والاجتماعية، فنجد الذين يتلقون قسطاً بسيطاً من التعليم يميلون إلى اتباع عادات الأسرة التقليدية، بينما يميل أولئك الذين يتلقون قسطاً أكبر من التعليم، إلى تحرير سلوكهم الغذائي والاجتماعي، فيضمنون نظامهم الغذائي أصنافاً اضافية متنوعة بما فيها الأطعمة التجارية كذلك نجد أن مستوى الرخاء الاقتصادي في البلد أو المجتمع

يسهم أيضاً في تغيير السلوك الاجتماعي والغذائي للسكان، ونتيجة لذلك تحدث تغيرات سريعة في البنية البدنية والذهنية للأفراد مع التغير في الأحوال الاقتصادية والثقافية والتعليمية الحديثة، في حين أن الذين يعيشون في مناطق منعزلة من التطور الحديث يميلون إلى الاحتفاظ بالبنية البدنية والذهنية التقليدية.

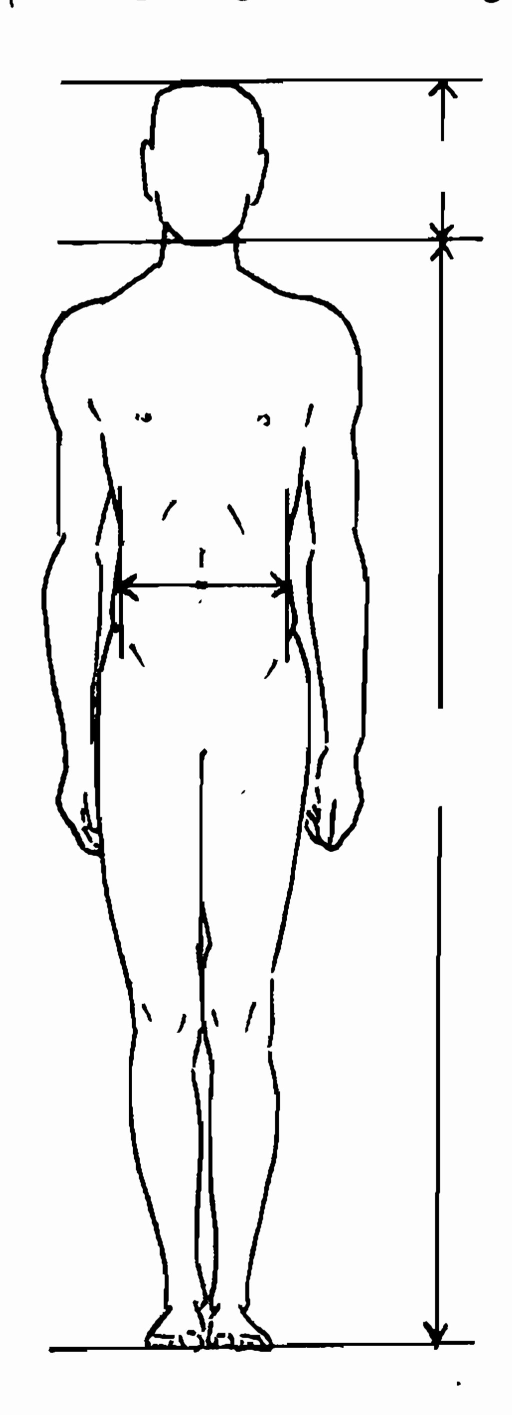
٢ ـ التشخيص وفق أنماط البنية:

في فن التشخيص يمكن تقييم بنية الإنسان باستخدام عدة طرق، لنفحص بعضاً من هذه الطرق:

أ ـ الهيكل العظمي: يمكن التعرف إلى نوعية البنية بفحص الهيكل العظمي بينما يمكن التعرف إلى نوعية حالتها بفحص العضلات والجلد ومناطق طرفية أخرى في الجسم. كذلك يمكن الحكم على البنية عن طريق تحسس العظام خاصة في منطقة الأكتاف والذراعين والساقين. فالعظام القوية الواضحة تدل على قوة (يانج) أكثر وعلى بنية قوية، بينما تدل العظام الأضعف والأكثر نحافة، على قوة (ين) أكثر وعلى بنية ضعيفة وسريعة العطب. ويكون لدى الشخص من النوع الأول ميل إلى النشاط في الحياة الاجتماعية والبدنية أكثر من الشخص من النوع الثاني، الذي يكون لديه ميل أكبر إلى النشاط الذهني والفني.

ب ـ حالة الجلد والعضلات: تشير العضلات الأكثر ليونة إلى بنية قوة (يَن) ـ تتغذّى أكثر من السوائل والخضر والفاكهة؛ بينما تشير العضلات المشدودة أكثر إلى بنية قوة (يانج) ـ تتغذى أكثر من الحبوب والبقول والمأكولات الحيوانية مع المزيد من الأملاح المعدنية. كذلك فحالة الجلد مؤشر إلى طبيعة البنية، ولكن مقارنة مع العظام، نجد أن حالة الجلد والعضلات أكثر عرضة للتغيير من خلال النظام الغذائي والتمرينات الرياضية، حيث أنها تتكوّن من مقدار أكبر من البروتينات والدهون بينما تتكون العظام من نسبة أكبر من الأملاح المعدنية. وبالتالي فإن العضلات والجلد يظهران البنية التي تكوّنت في الفترة الجنينية وفترة النمو، كما يظهران الحالة الذهنية والبدنية الحالية للإنسان. وتدل العظام الأكثر ليونة والبشرة الناعمة على طبيعة قادرة

الشكل (٤) ـ النسبة بين الرأس والجسم



على التكيّف وذات توجه ذهني، بينما تدل العضلات الأقسى والمشدودة وكذلك الجلد المشدود أكثر، إلى طبيعة ذات توجه ونشاط بدني أكثر.

جـ ـ نسبة الرأس إلى الجسد: يبلغ التناسب القياسي للرأس مع الجسد بالطول العمودي، ١ إلى ٧ (الشكل ٤) فإذا كانت الرأس أصغر، أي أن تكون النسبة ١ إلى ٨ مثلاً، فهذا يعني أن البنية الذهنية والبدنية أضعف من المعدل المتوسط نتيجة لنوعية الطعام الذي استُهلك خلال فترة حمل الأم. من ناحية أخرى إذا كانت الرأس أكبر رأسياً من المعدل الوسطي، لنقل بنسبة ١ إلى ٦ فهذا معناه أن البنية البدنية والذهنية أقوى كثيراً من المعدل المتوسط وأن لدى الشخص ميلاً لأن يكون أكثر نشاطاً في الحياة الاجتماعية والذهنية.

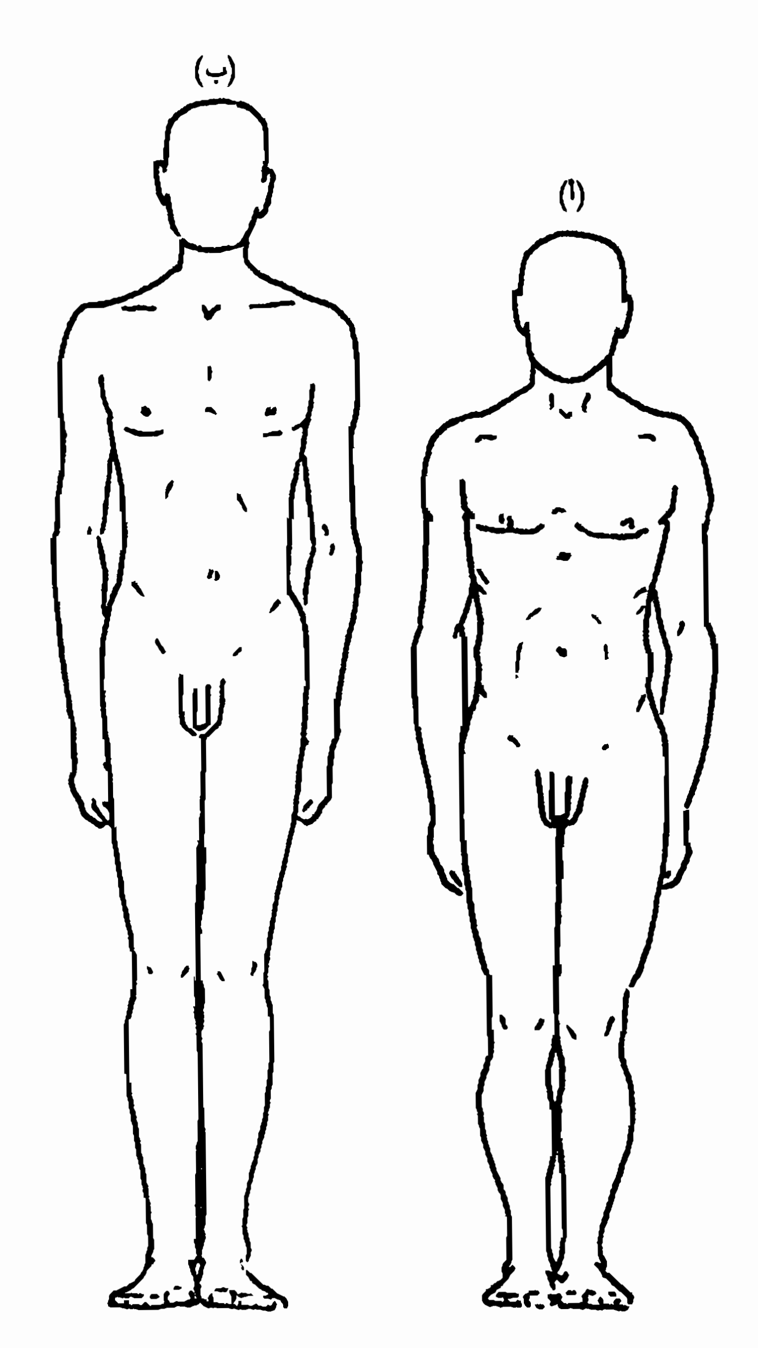
د ـ الطول: يتمتع الأطول قامة ببنية أكثر «ين»، بينما يتمتع القصير القامة ببنية أكثر «يانج» (الشكل ٥). ويميل الأول إلى تنمية القدرات الذهنية ويصبح عرضة للإصابة باضطرابات الجهاز التنفسي والعصبي. في حين يميل الثاني إلى

الانخراط في حياة اجتماعية وبدنية أكثر نشاطاً، مع ميل أكثر للتعرّض لاضطرابات الجهاز الهضمي والدورة الدموية.

الشكل (٥) اختلافات الطول

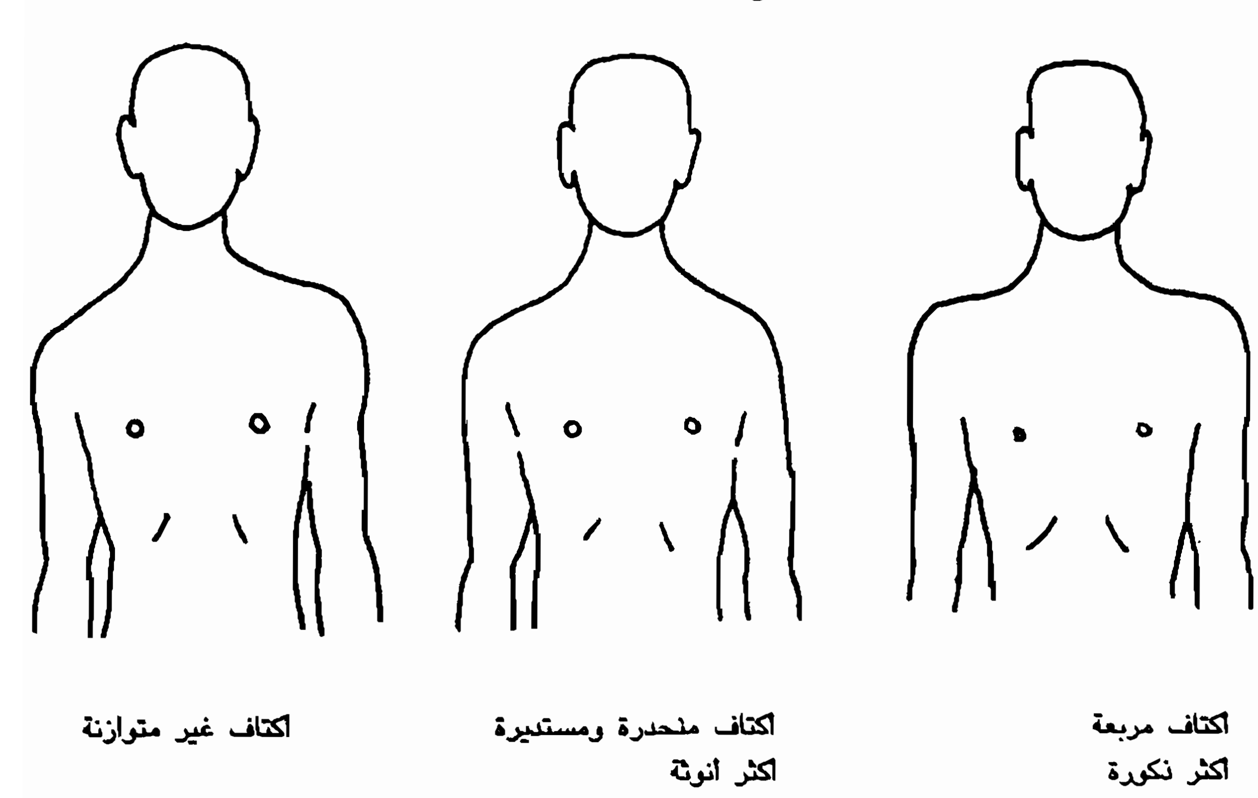
ا . بنية اكثر يانج Δ

ب . بنية اكثر ين ∇



هـ ـ زاوية الأكتاف: الأشخاص ذوو الأكتاف الأكثر انحداراً لديهم شخصية أنثوية أكثر، ولهم طبيعة تقدّر الفنون والجمال، بينما الأشخاص ذوو الأكتاف المربعة أكثر فلديهم شخصية ذكورية أكثر ويفضلون الأنشطة الاجتماعية والبدنية ويميلون إلى التفكير العقلاني (الشكل ٦). وإذا اتخذت الأكتاف شكلاً أكثر استدارة مع عضلات متوازنة فهذا يدل على شخصية متوازنة أكثر تجمع بين الأنشطة الذهنية والبدنية وكذلك الميول الفكرية والجمالية.

الشكل (٦) زاوية الكتفين



إذا كانت الأكتاف غير متوازنة ـ يزيد ارتفاع إحداها عن الأخرى ـ فهذا يشير إلى أن الأعضاء في جهة الكتف العليا أضعف من الأعضاء في جهة الكتف الأخرى. وخاصة فيما يتعلق بالرئتين والأمعاء الغليظة.

و ـ اليدان والقدمان: تتكون الأيدي والأرجل الضخمة السميكة نتيجة لنظام غذائي يانج أكثر من يَن في الفترة الجنينية انتج بنية داخلية قوية، وارتبط مع نظام غذائي يَن أكثر من يانج أثناء فترة النمو أنتج تمدد الأطراف. ولهذا النوع

من الأشخاص ميل لأن يكونوا أقوياء من حيث الحالة الذهنية والبدنية الداخلية، ولكنهم أيضاً مرنون وذوو حس فني في النشاط الفكري والاجتماعي، على حين أن الأشخاص ذوي الأيدي والأقدام الأصغر يتمتعون بقوة بدنية ولكنهم أقل نشاطاً في المجال الذهني.

تشير الأصابع الطويلة الحساسة في الأيدي والأقدام إلى طبيعة أكثر تقديراً لعالم الفن والجمال والعواطف، بينما تشير الأصابع القصيرة القوية الممتلئة إلى طبيعة ذات نشاط بدني أكثر مقاومة لعوامل البيئة، ولكنها أقل تذوقاً للأمور الروحانية والذهنية.

ي ـ سمات أخرى: يمكن استخدام العديد من السمات البدنية الأخرى لتشخيص بنية الجسم، وسوف نعرض العديد من هذه السمات فيما بعد. ومن بين هذه السمات التشخيص عن طريق شكل الوجه والرأس والأسنان، وحجم وشكل الفم والعينين، وطول وزاوية الحواجب، والسلوك والوضعية وغيرها من العوامل.

العلاقات المكملة والمتضادة في البنية والوظائف

في فن التشخيص، نصل إلى الملاحظات العملية من خلال التوصل إلى العلاقات المتضادة المكملة في البنية والوظيفة التي تظهر في البنية والحالة. وسوف نناقش في هذا الجزء بعضاً من أهم العلاقات المكملة والمتضادة المتعددة.

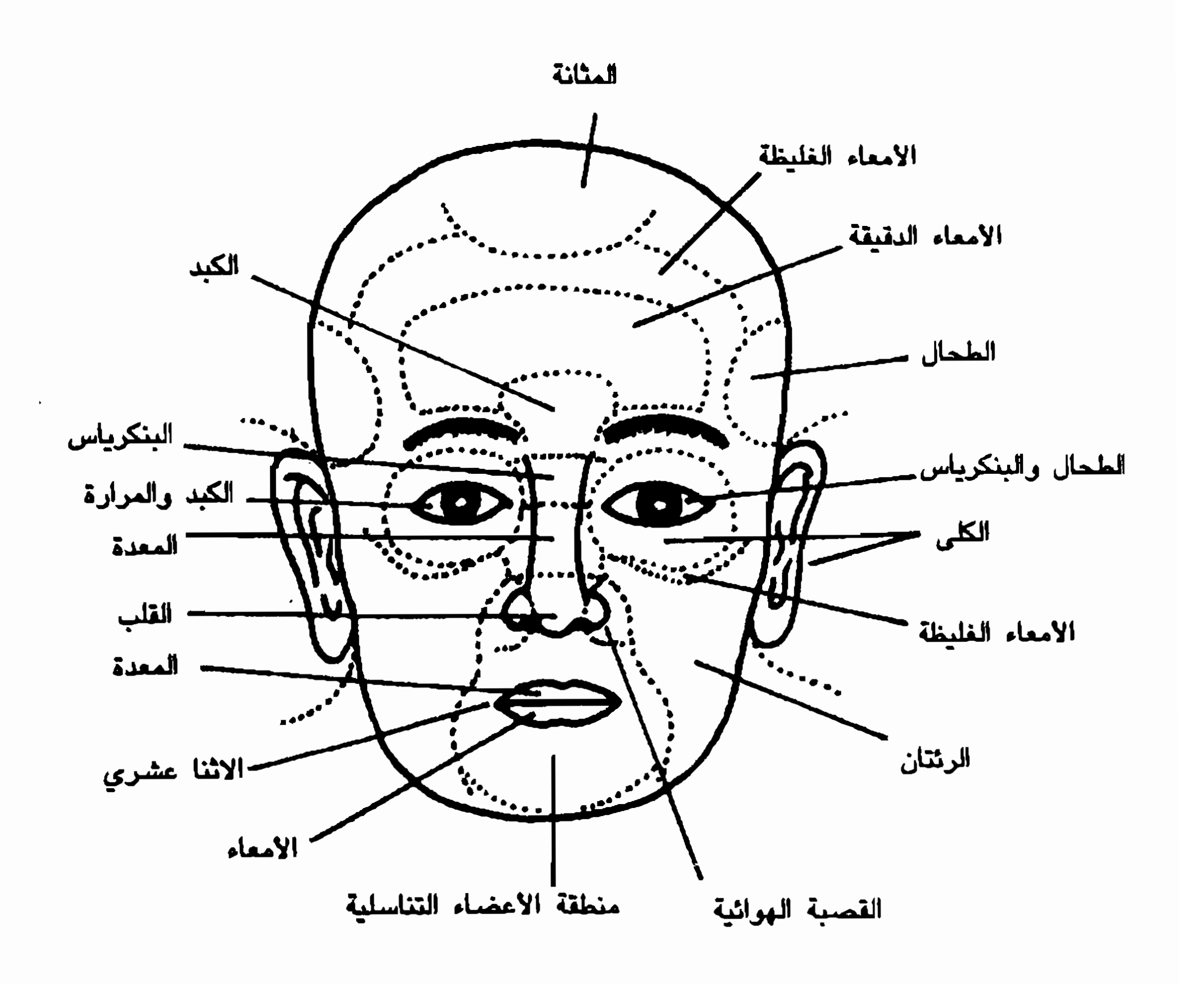
١. الرأس والوجه يعكسان الحالة الداخلية للجسم

أ ـ العلاقة المتبادلة بين الوجه وأعضاء الجسم: أثناء فترة تكوين الجنين تعمل السرة كمركز لبنية الجسم برمتها. وعند الولادة وبعدها ينتقل هذا المركز إلى منطقة الفم والعنق. ومن هذه النقطة ينمو الامتداد العلوي والسفلي: الرأس كالمجال العلوي والجسم كالمجال السفلي.

وبالتالي هناك ترابط بين هذين المجالين. فالجزء السفلي لمنطقة الرأس

يمثل الجزء العلوي لمنطقة الجسد (باستثناء الفم وتجويفه اللذين يوضحان حالة الجهاز الهضمي)، ويمثل الجزء الأوسط من منطقة الرأس الجزء الأوسط من منطقة الجسم، ويمثل الجزء العلوي لمنطقة الرأس الجزء السفلي للجسم. وطبقاً لهذه القاعدة تعكس كل منطقة من مناطق الوجه كل عضو من أعضاء الجسم ووظائفه (الشكل ٧).

الشكل (٧) العلاقة المتبادلة بين الوجه وأعضاء الجسم



١ ـ تظهر حالة الوجنتين حالة الرئتين وأدائهما.

٢ ـ يشير طرف الأنف إلى القلب ووظائفه بينما تمثل فتحتا الأنف شعبتي القصبة الهوائية المتصلتين بالرئتين.

٣ ـ يمثل الجزء الأوسط من الأنف المعدة، ويمثل الجزء العلوي من الأنف حالة البنكرياس.

٤ ـ تمثل العينان الكليتين وكذلك حالة المبيضين بالنسبة للمرأة أو الخصيتين بالنسبة للرجل. كما تمثل العين اليسرى حالة الطحال والبنكرياس، بينما تمثل العين اليمنى حالة الكبد والمرارة.

٥ ـ توضح المنطقة ما بين الحاجبين حالة الكبد ويوضح الصدغان على الجانبين حالة الطحال.

٦ ـ تمثل الجبهة بمجملها الأمعاء الدقيقة، وتمثل منطقة محيط الجبهة الأمعاء الغليظة.

٧ ـ يوضح الجزء العلوي من الجبهة حالة المثانة.

٨ ـ تمثل الأذنان الكليتين: الأذن اليسرى تمثل الكلية اليسرى والأذن اليمنى تمثل الكلية اليمنى.

٩ ـ يوضح الفم ككل حالة الجهاز الهضمي برمته، وبالتحديد توضح الشفة العليا حالة المعدة والشفة السفلى حالة الأمعاء الدقيقة، وذلك في الجزء الداخلي من الشفة وحالة الأمعاء الغليظة في الجزء الخارجي من الشفة. بينما توضح زاويتا الشفتين حالة الاثني عشري.

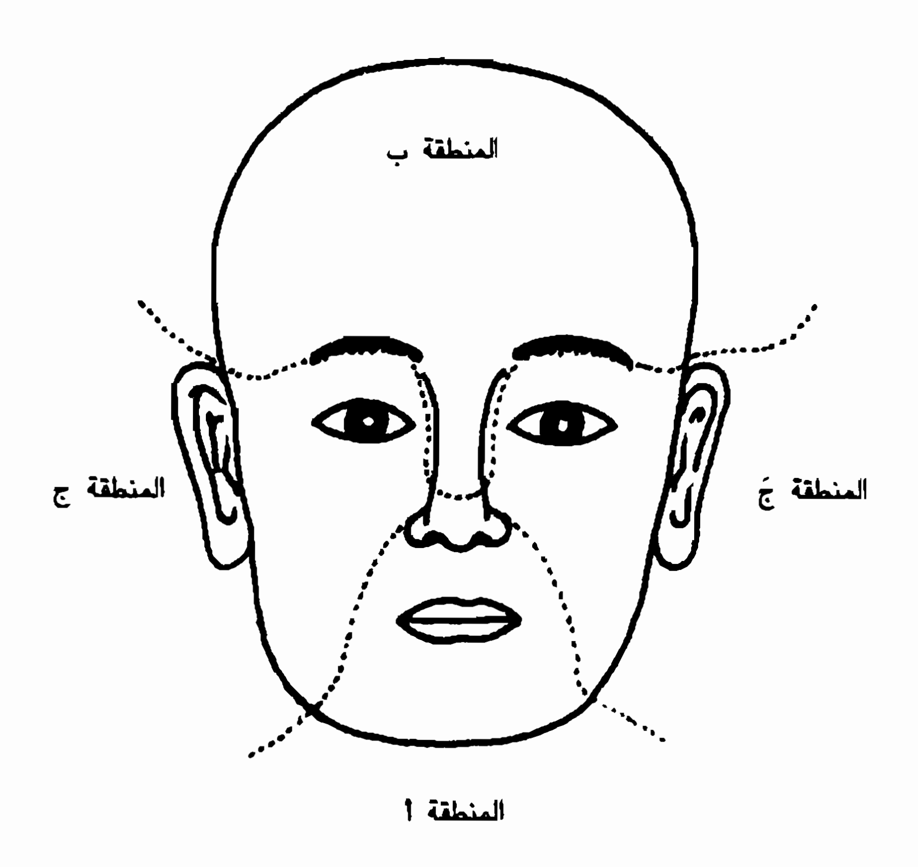
١٠ ـ تمثل المنطقة حول الفم الأعضاء التناسلية ووظائفها.

ب ـ العلاقة المتبادلة بين أجهزة الجسم الرئيسية والوجه: أثناء فترة تكون الجنين، تتجمع كافة أجهزة الجسم الرئيسية وهي الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والجهاز العصبي وجهاز الدورة الدموية وجهاز الإخراج، وتكوّن هيكل الوجه وتتقاسم أربع مساحات في الوجه (الشكل ٨)

أ. الجزء السفلي للوجه حول الفم والمحدد بالخطوط الآتية من جانبي الأنف.

ب. الجزء العلوي من الوجه مشتملاً الأنف ومحدداً بالحواجب.

الشكل (٨) العلاقة المتبادلة بين أجهزة الجسم الرئيسية والوجه



ج وجَ. جانبا الوجه، بما في ذلك العينان والوجنتان والأذنان تتناظر المناطق المحددة في الرسم التفصيلي أعلاه مع أعضاء محددة ووظائفها في الجسم كما يلي:

المنطقة أ: تبيّن حالة الفم والشفتين واللسان وتجويف الفم والمنطقة المحيطة بالفم حالة الجهاز الهضمي ككل. كما أن لهذه المنطقة، وخصوصاً محيطها، صلة جزئية بوظيفة الجهاز التنفسي.

المنطقة ب: تمثل حالة الجبهة ومحيطها، بما في ذلك الصدغان والحاجبان، حالة الجهاز العصبي ككل.

المنطقتان ج و جَ ـ تمثل مناطق الوجه الجانبية بما في ذلك العينان والوجنتان

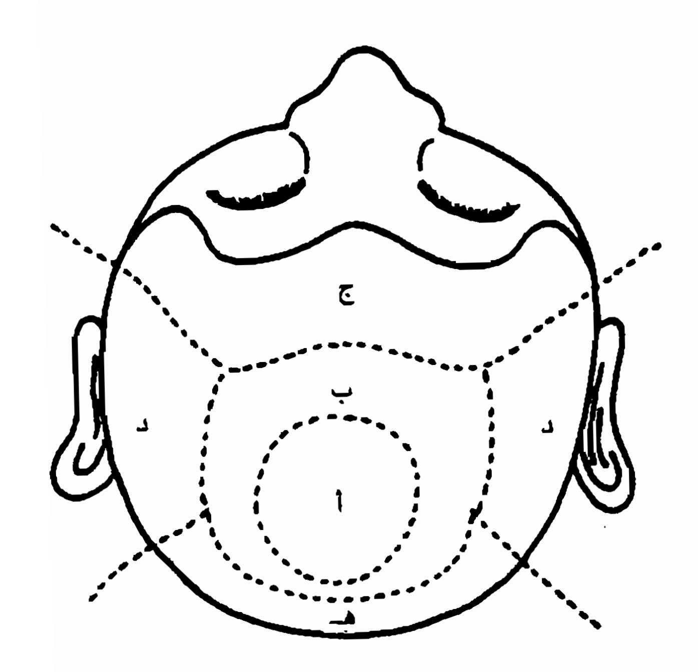
والأذنان، أحوال جهاز الدورة الدموية وجهاز الإخراج ووظيفتيهما.

ج ـ العلاقات المتبادلة بين الرأس وأجهزة الجسم وأعضائه: يمكن تقسيم الرأس إلى عدة مناطق تعكس كل منها حالات أجهزة معينة في الجسم ووظائفها (الشكل ٩).

أ. الجزء المركزي للرأس حيث يقع منبت الشعر، يمثل حالة القلب والأمعاء الدقيقة.

ب. المنطقة المحيطة بالمنطقة أ تمثل الجهاز الهضمي ووظائفه، بما في ذلك المريء والمعدة والاثنا عشري والأمعاء الغليظة.

الشكل (٩) العلاقة المتبادلة بين الرأس وأجهزة الجسم وأعضائها



ج. يمثل الجزء الأمامي من الرأس وظائف جهاز الإخراج بما في ذلك حالة الكليتين والمثانة.

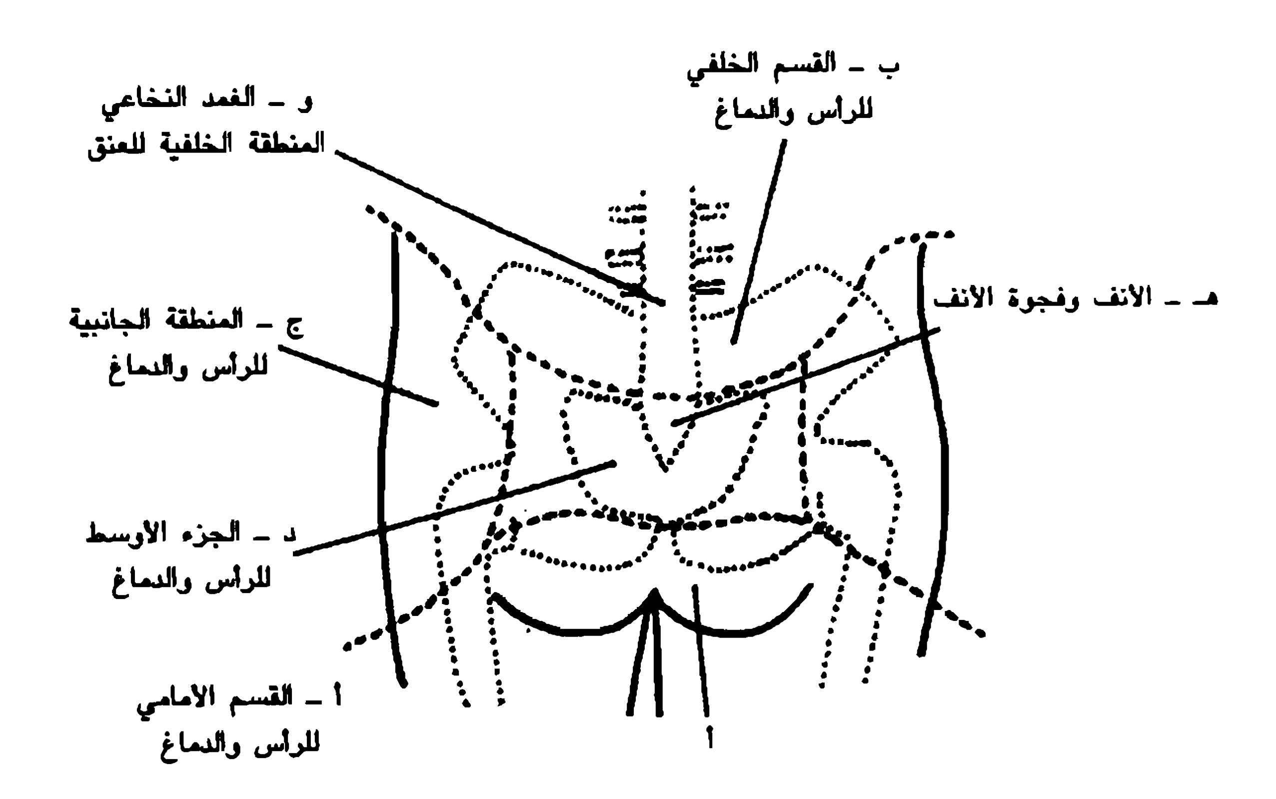
د. يبيّن جانبا الرأس فيما فوق الأذنين حالة الجهاز التنفسي بما في ذلك الرئتان وشعبتا القصبة الهوائية.

هـ. يمثل الجزء الخلفي من الرأس حالة الكبد والطحال والبنكرياس.

و. تمثل المنطقة المحيطية للرأس بكاملها، جهاز الدورة الدموية وحالاته.

د ـ العلاقة المتبادلة بين الرأس والأرداف: فيما يتعلق بالعلاقة ما بين الجزءين العلوي والسفلي من الجسم، تناظر منطقة الرأس منطقة الأرداف لأن الرأس هو الطرف العلوي للجهاز العصبي والأرداف هي طرفه السفلي ولذلك تناظر مناطق معينة في الأرداف، مناطق معينة في الرأس والدماغ (الشكل ١٠) كما أن التوتر وغيره من الحالات غير الطبيعية للدماغ تظهر في حالات العضلات والأنسجة في منطقة الأرداف.

الشكل (١٠) العلاقة المتبادلة بين الرأس والأرداف

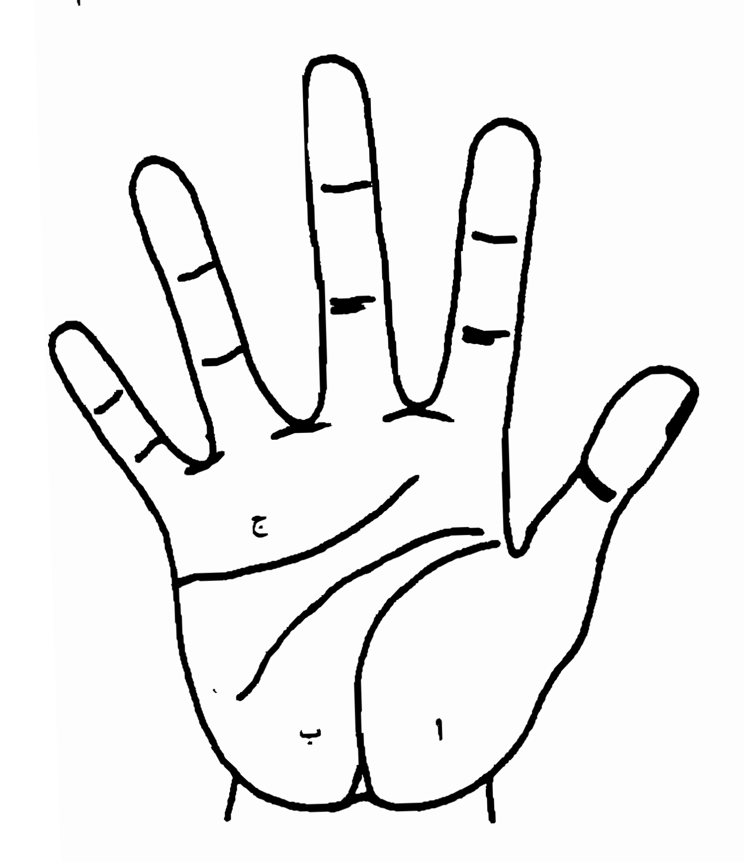


أ. تناظر المنطقة السفلى من الأرداف، الجزء الأمامي من الرأس والدماغ.
ب. يناظر الجزء العلوي من منطقة الأرداف المنطقة الخلفية من الرأس والدماغ.
ج. تناظر المناطق الجانبية للأرداف المناطق الجانبية للرأس والدماغ.
د. تناظر المنطقة المركزية في الأرداف الجزء الأوسط للرأس والدماغ.
هـ. تمثل منطقة العصعص الأنف وفجوة الأنف.
و. الجزء السفلي للعمود الفقري بالقرب من الخصر يناظر الغمد النخاعي في المنطقة الخلفية للعنق.

٢. الأجزاء الطرفية للجسم مثل اليدين والقدمين تعكس حالة الجسم من الداخل

أ ـ راحة اليد: تمثل راحة اليد حالة أجهزة الجسم الداخلية ووظائفها ككل، أي (١) الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي (٢) الجهاز العصبي و(٣) الجهاز الدوري وجهاز الإخراج (انظر الشكل ١١).

الشكل (١١) ـ العلاقة المتبادلة بين راحة اليد والأجهزة الرئيسية للجسم

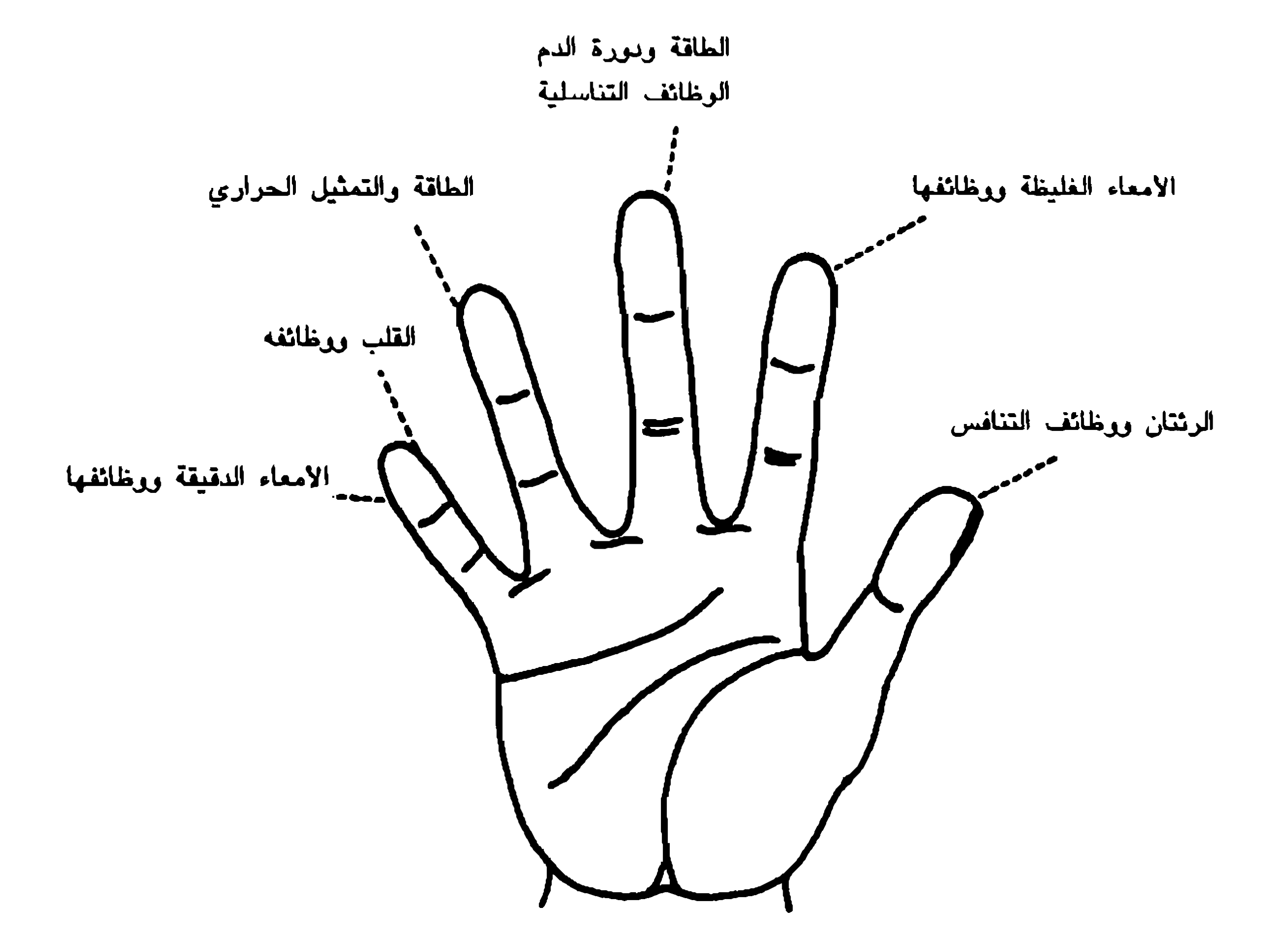


الخط أ والمنطقة المتصلة به في راحة اليد عند قاعدة الإبهام يمثّلان وظائف الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، بما في ذلك حالة المريء والمعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة والرئتين.

الخط ب والمنطقة المتصلة به يمثّلان الجهاز العصبي، بما في ذلك وظائف المخ والجهاز العصبي المركزي والأعصاب الطرفية.

الخط ج والمنطقة المحيطة به يمثلان الجهاز الدوري وجهاز الإخراج وحالة القلب والكلى والمثانة.

الشكل (١٢) العلاقة المتبادلة بين الأصابع والأجهزة الرئيسية في الجسم وأعضائها



ب ـ الأصابع: تمثل الأصابع الأعضاء والوظائف الواقعة في الجزء العلوي من الجسم، أي الرئتين والقلب وكذلك الأعضاء والوظائف الواقعة في الجزء السفلي من الجسم، أي الأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة وكذلك وظائفها المتصلة بالدورة الدموية والتمثيل الحراري. وتناظر كل إصبع وظيفة محددة (الشكل ١٢)

الإبهام: يمثل حالة ووظائف الرئتين وأنشطة التنفس.

السبابة: تمثل الأمعاء الغليظة وظائفها.

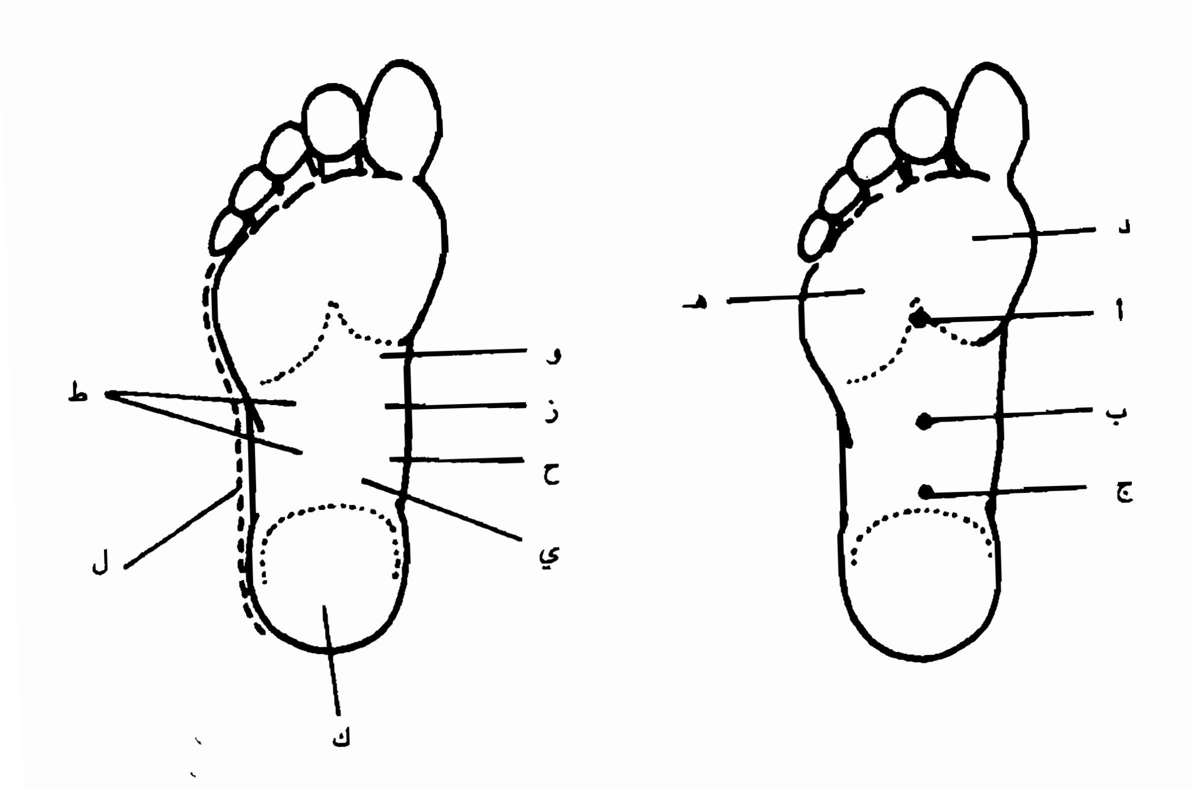
الوسطى: تمثل الطاقة النابضة حول القلب ووظائف الجهاز الدوري، بما في ذلك نشاط الجهاز التناسلي.

البنصر: يمثل نشاط التخلص من الطاقة الزائدة من مناطق القلب والمعدة والأمعاء ـ الطاقة والتمثيل الحراري.

الخنصر: يمثل حالات ووظائف القلب والأمعاء الدقيقة.

جـ ـ **الأقدام**: تمثل الأقدام حالة الجسم كله. ونظراً لصلة الجسم والقدمين بتوازن العلاقات الرأسية والأفقية للجسم، فإن كل جزء من القدم له صلة مع كل جزء من أجزاء الجسم. والحالات التي تظهر في كل جزء من القدم، تناظر الحالات في الأعضاء ووظائف أجزاء الجسم ذات الصلة. (الشكل ١٣).

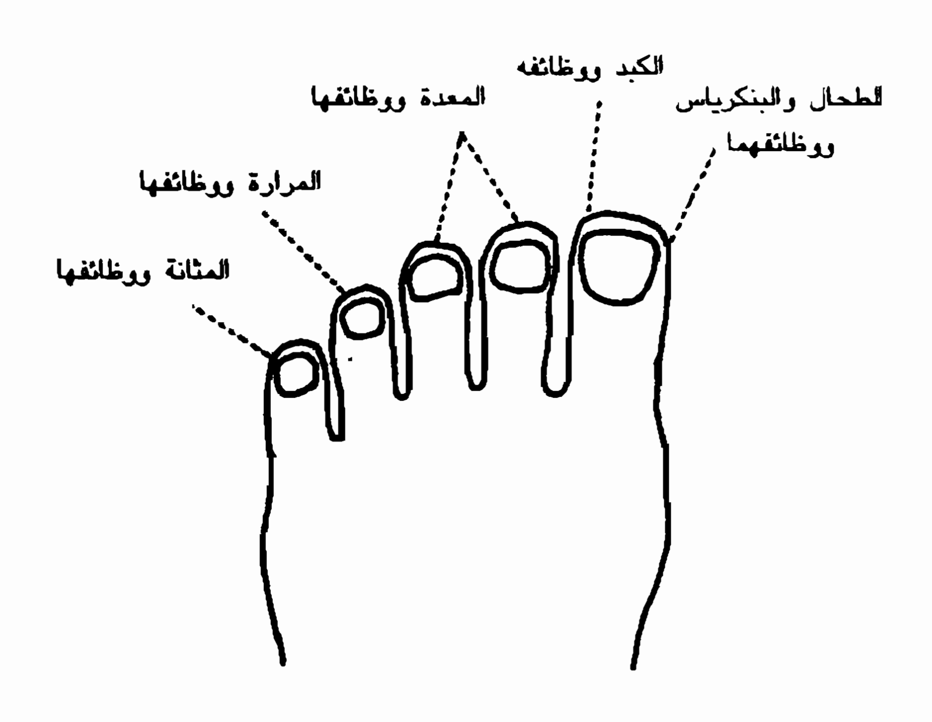
الشكل (١٣) العلاقة المتبادلة بين الجسم والقدم



١. ترتبط النقاط أ، ب، ج بالكلى، والقلب والمعدة، ومركز البطن على التوالي.

٢. إن الجزء المكوّر أسفل القدم (د) تحت الإصبع الكبيرة يناظر الأكتاف والعظم الكتفي، بينما يناظر الجزء المكرّر أسفل القدم تحت الاصبع الصغيرة (هـ) الرئتين ووظائف الجهاز التنفسي.
٣. تمثل المنطقة الوسطى الداخلية للقدم (و) الأنف وتجويف الفم والمنطقة (ز) الحنجرة والأوتار الصوتية، والمنطقة (ح) الشعبتين ومنطقة الحجاب الحاجز.
٤. تمثل المنطقة الوسطى الخارجية للقدم (ط) المعدة والاثني عشري والمنطقة العليا من الأمعاء.
٥. تناظر المنطقة (ي) السفلى الداخلية من القدم منطقة الأمعاء وخاصة الجزء الأوسط من الأمعاء.
٦. يناظر الكعب (ك) كله المنطقة السفلى من الأمعاء والمستقيم والرحم.
٧. يمثل الخط الممتد على طول حافة القدم الخارجية (ل) العمود الفقري والعضلات بمحاذاة العمود الفقري وكذلك مسار الطاقة المتعلق بوظائف المثانة.

الشكل (١٤) العلاقة المتبادلة بين أصابع القدم والأعضاء



د ـ أصابع القدم وأظافرها: تمثل أصابع القدم وأظافرها الأعضاء الواقعة في الجزء الأوسط من الجسم ووظائفها. وهذه الأعضاء هي الطحال والبنكرياس والكبد والمعدة والمرارة والمثانة (الشكل ١٤)

تناظر **إصبع القدم الأولى** والظفر، الطحال والبنكرياس ووظائفهما وخاصة المنطقة الخارجية. كما يناظران الكبد ووظائفه وخاصة في الجزء الداخلي.

تمثل **إصبعا القدم الثانية والثالثة** وأظافرهما المعدة ووظائفها. تمثل الإصبع الثانية المعدة أكثر، وتمثل الإصبع الثالثة بصفة أكبر وظائف الإثني عشري والعضلة العاصرة في المعدة.

تناظر **إصبع القدم الرابعة واظفرها** المرارة ووظائفها.

تناظر إصبع القدم الخامسة واظفرها المثانة ووظائفها.

في قاعدة القدم، نجد أن المناطق الواقعة عند قاعدة كل إصبع من الأصابع تناظر عضواً معيناً ووظائفه (الشكل ١٥).

أ ـ المنطقة أسفل إصبع القدم الثانية: وظائف القلب والدورة الدموية.

ب ـ المنطقة أسفل إصبع القدم الثالثة: وظائف الطحال ودورة السائل اللمفاوي.

ج ـ المنطقة أسفل إصبع القدم الرابعة: وظائف الرئتين والجهاز التنفسي.

د ـ المنطقة أسفل إصبع القدم الخامسة: وظائف الكلى وجهاز الإخراج.

الشكل (١٥): المناطق عند قاعدة أصابع القدم وعلاقتها
مع وظائف أعضاء الجسم الرئيسية



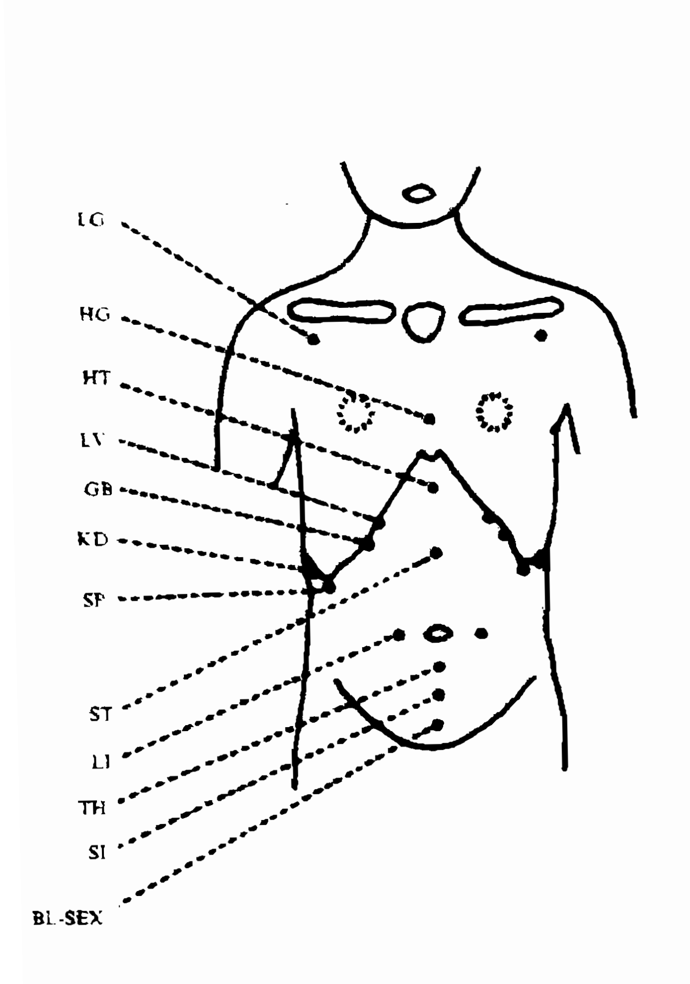
٣. الحالات في صدر الجسم وظهره

توجد علاقة متضادة ومتكاملة بين صدر الجسم وظهره، وتناظر كل منطقة من صدره منطقة معينة من ظهره. ولذلك تعكس الحالات التي تبدو على الأعضاء الأمامية، الحالات في الخلف والعكس صحيح. وفيما يلي بعض الأمثلة لغرض التشخيص:

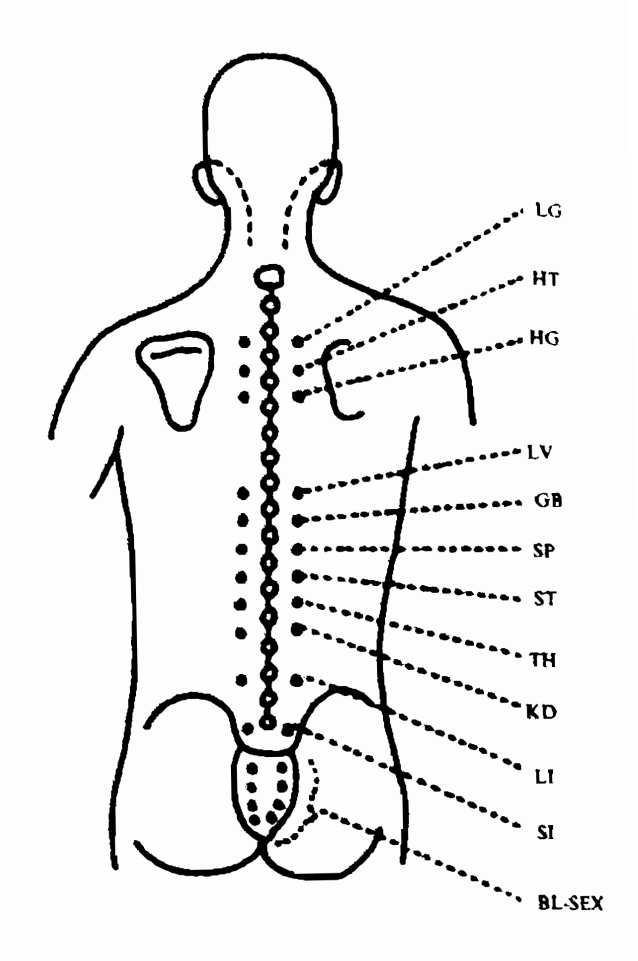
أ ـ نقاط النفاذ -Yu ونقاط التجمع -Bo: إن النقاط التي تقع في صدر الجسم والنقاط التي تقع في ظهره، وهي ذات صلة ببعض الأعضاء والوظائف المعينة تُعرف بنقاط النفاذ -Yu ونقاط التجمع -Bo (الشكل ١٦).

الشكل (١٦) نقاط النفاذ (Yu) ونقاط التجمع (Bo)

Bo- نقاط التجمع



Yu- نقاط النفاذ



LG ـ الرئتان

HT ـ القلب

HG ـ ضابط وظائف القلب (دوران الطاقة)

LV ـ الكبد

GB ـ المرارة

SP ـ الطحال والبنكرياس

ST ـ المعدة

TH ـ المتحكم بحرارة الجسم (تمثيل الطاقة والتمثيل الدوري)

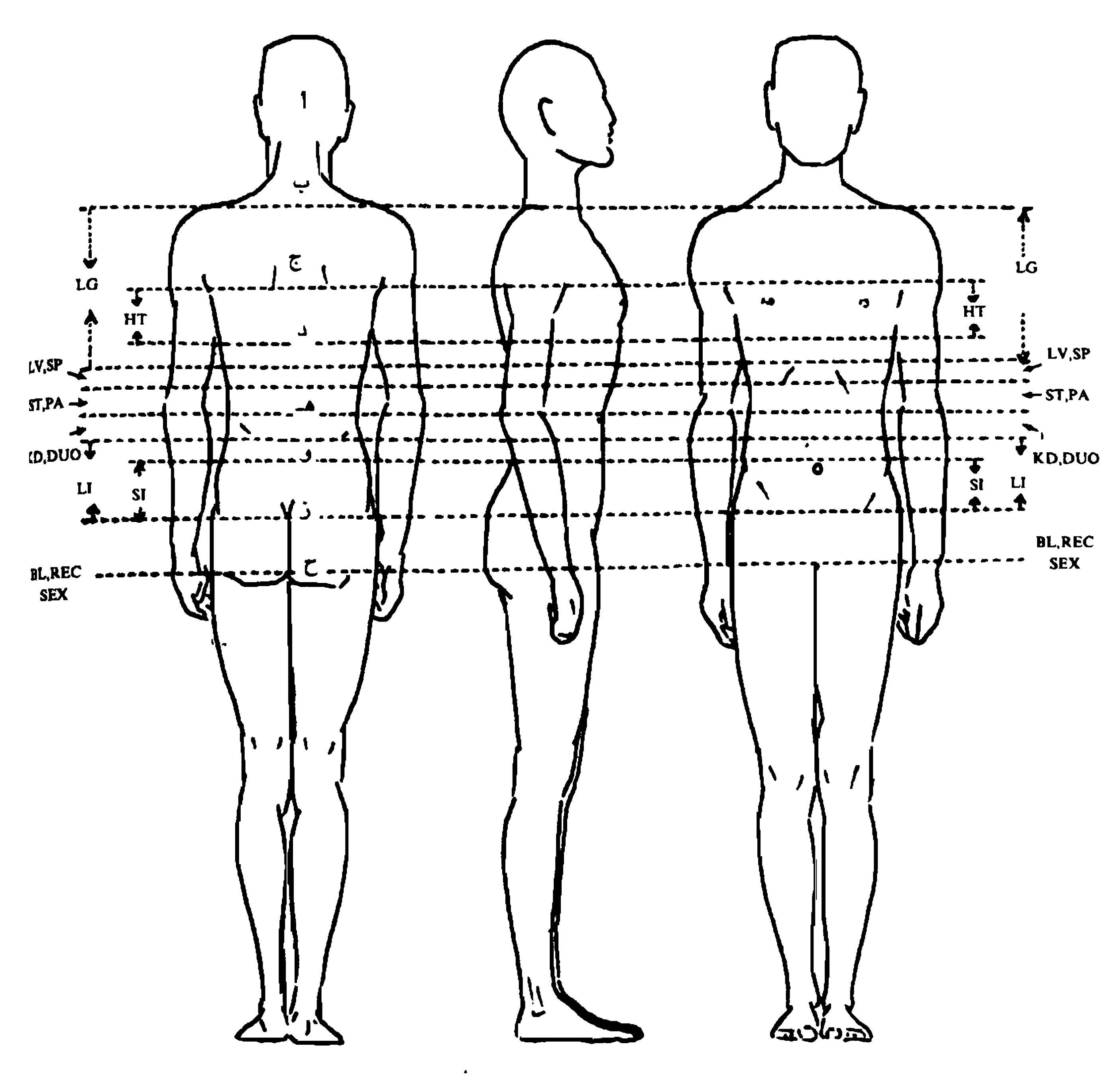
KD ـ الكلى

LI ـ الأمعاء الغليظة

SI ـ الأمعاء الدقيقة

BL-SEX ـ وظائف المثانة والجهاز التناسلي

الشكل (١٧) العلاقة المتبادلة بين صدر الجسم وظهره



LG ـ الرئتان
HT ـ القلب
LV ـ الكبد
SP ـ الطحال

ST ـ المعدة
PA ـ البنكرياس
KD ـ الكلى
DUO ـ الاثنا عشري

LI ـ الأمعاء الغليظة
SI ـ الأمعاء الدقيقة
BL ـ المثانة
REC ـ المستقيم
SEX ـ الأعضاء التناسلية

١. تعرف تلك النقاط الواقعة في ظهر الجسم بنقاط النفاذ -Yu التي تنفذ من خلالها الطاقة البيئية أو القوة الكهرومغناطيسية لتشكل طاقة مغذية للأعضاء ومنشطة لوظائفها.

٢. تعرف تلك النقاط الواقعة في صدر الجسم بنقاط التجمع -Bo وهي التي تجمع الطاقات التي غذت وشغّلت الأعضاء المناظرة. فالطاقة تتجمع عند هذه النقاط، ومن ثم يتم توزيعها وتُقصى نحو البيئة المحيطة عبر الذراعين والأصابع والساقين وأصابع القدمين مشكّلة الخطوط الكهرومغناطيسية المعروفة بخطوط مسارات الطاقة إلى الأعضاء. وتستخدم خطوط الطاقة وتدفقها الكهرومغناطيسي في العلاجات المختلفة في الطب الشرقي، مثل الوخز بالإبر والكي والتدليك والعلاج براحة اليد.

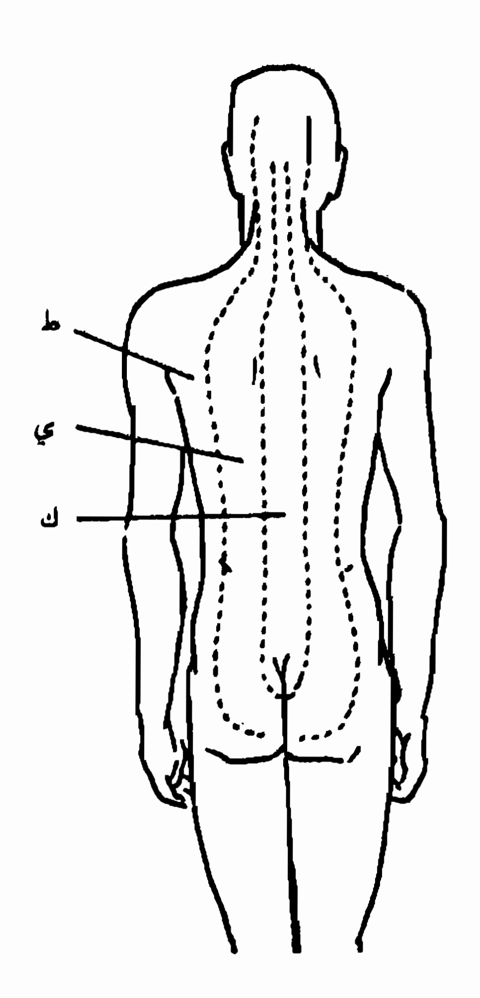
ب ـ العلاقة المتبادلة بين مناطق صدر الجسم وظهره: هناك علاقة متبادلة بين مناطق عامة في ظهر الجسم وبين أعضاء أمامية معينة ووظائف هذه الأعضاء (الشكل ١٧).

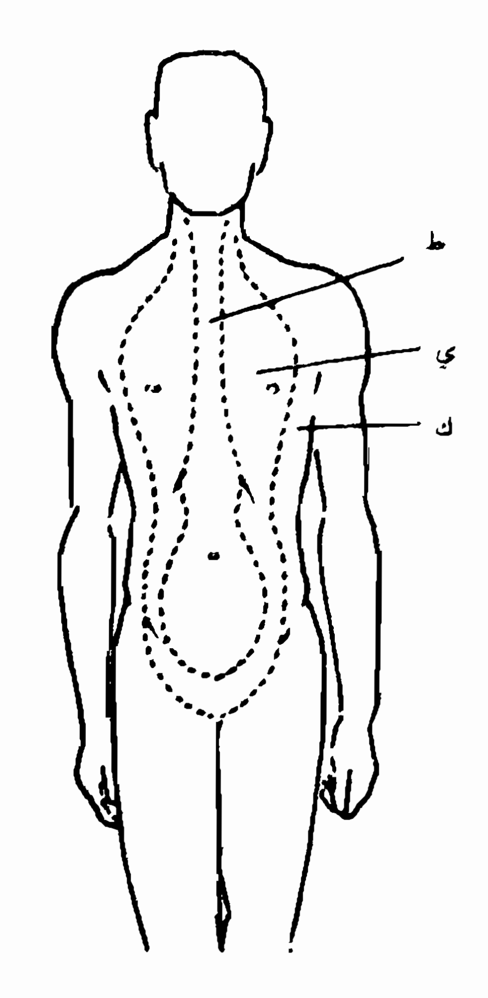
١. هناك ترابط بين الجزء الخلفي من الرأس (أ) ووظائف العينين والعمليات البصرية والأنف والتنفس.

٢. هناك ترابط بين مؤخرة العنق (ب) تشمل منطقة الغمد النخاعي نزولاً إلى أسفل العظم الكتفي، وبين تجويف الفم والأوتار الصوتية ووظائف الجهاز التنفسي.

٣. يوجد ترابط بين المنطقة الصدرية في أعلى الظهر (ج) وبين الرئتين وشعبتي القصبة الهوائية ووظائف الجهاز التنفسي وكذلك الأمعاء الغليظة ووظائفها.

الشكل (١٨) العلاقات العمودية بين صدر الجسم وظهره





٤. يوجد ترابط بين المنطقة الصدرية في أسفل الظهر (د) وبين الجزء السفلي من الرئتين ووظائفه والحجاب الحاجز والكبد والمرارة والطحال ووظائفها.

٥. هناك ترابط بين المنطقة الوسطى من الظهر (هـ) وبين المعدة والبنكرياس ووظائفهما وكذلك الأثني عشري والكلى ووظائفهما.

٦. ترتبط المنطقة التي تقع فوق الخصر مباشرة (و) مع القولون المستعرض والجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة ووظائفها.

٧ ـ ترتبط منطقة الخصر (ز) مع الجزء السفلي من الأمعاء الدقيقة والقولون الصاعد والقولون النازل ووظائفها.

٨ ـ ترتبط منطقة العجز والأرداف (ح) مع المستقيم ووظائفه والرحم والمبيضين والبروستات والخصيتين وغيرها من الحالات والوظائف التناسلية.

٩ ـ بصفة عامة، تعكس المنطقة الأكثر طرفية من الظهر (ط) حالة المنطقة الأكثر مركزية من الجزء الأمامي من الجسم وهي الوعاء الهضمي والأعضاء المرتبطة به، بينما تمثل المنطقة الوسطى من الظهر (ي) وظائف الجهاز الدوري المتعلقة بالأعضاء وعملياتها وكذلك وظائف الإخراج (الشكل ١٨).

١٠ ـ يمثل الجزء الأكثر مركزية من الظهر (ك) الجهاز العصبي ووظائفه المتعلقة بالأعضاء الداخلية.

وبما أن جسم الإنسان ككل هو نسخة مصغرة جداً للكون، فإن أي جزء من الجسم هو نسخة مصغرة جداً من الجسم كله ويحمل الانعكاس الظاهري لأحوال الكل. هذا يعني بأنه من خلال حالة كل عضو من أعضاء الجسم يمكن معرفة الحالة الكلية للجسم، حتى أن الخلية الواحدة أو الشعرة الواحدة تعكس حالة الجسم كله. ومن المفيد، لأغراض التشخيص، أن نطّلع على الأمثلة التالية:

أ ـ العينان: تعكس العينان حالة جميع أعضاء الجسم ووظائفها. وهناك موضوع دراسي يبحث في العلاقة بين حالات قزحية العين وحالات الأعضاء؛ ولكن قد يكون من المفيد لنا أكثر أن نفحص بياض العين، أيضاً كي نشخص حالة الجسم كله ويوضح الشكل (١٩) بعض الارشادات لهذه الغاية.

تمثل المنطقة الخارجية من بياض العين ـ وتشمل الأقسام من ١ الى ٦ ـ الجزء الأمامي من الجسم:

المنطقة ـ ١: المنطقة من الجزء الأمامي من الرأس في اتجاه الوجه.

المنطقة ـ ٢: من الوجه إلى العنق في اتجاه الرئتين.

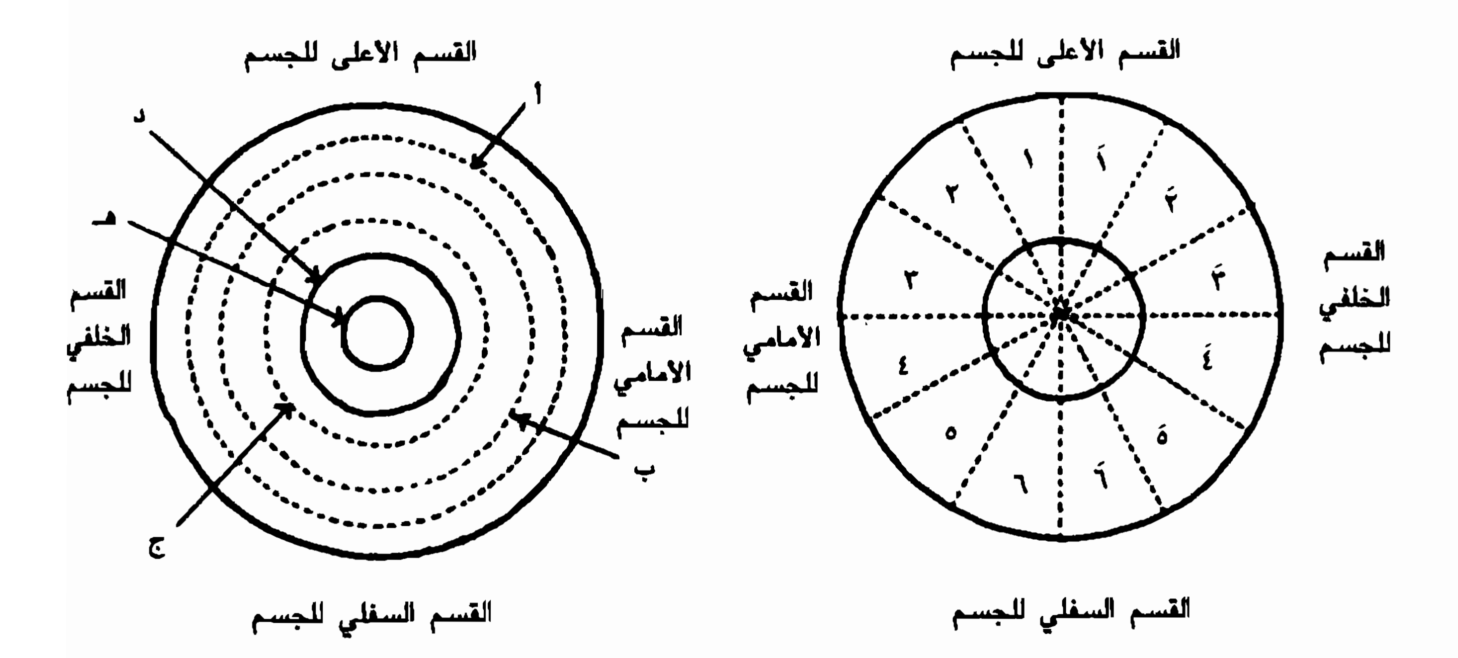
المنطقة ـ ٣: من الرئتين والقلب إلى المعدة والبنكرياس والكبد والطحال.

المنطقة ـ ٤: المنطقة من هذه الأعضاء في الجزء الأوسط من الجسم إلى الاثني عشري والجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة والغليظة.

الشكل (١٩) الترابط بين مقلة العين وأعضاء الجسم وأجهزته







المنطقة ـ ٥: الجزء السفلي من الأمعاء.

المنطقة ـ ٦: منطقة المثانة والأعضاء التناسلية.

تمثل المساحة الداخلية لبياض العين ـ التي تشمل الأقسام من ١َ إلى ٦َ ـ الجزء الخلفي من الرأس والعنق والجسم:

المنطقة ـ ١َ: منطقة خلف الرأس والدماغ.

المنطقة ـ ٢: المنطقة الممتدة من الغمد النخامي إلى الأكتاف والجزء العلوي من المنطقة الخلفية للرئتين.

المنطقة ـ ٣: تمتد من الجزء الأوسط والسفلي للرئتين إلى الكبد والطحال والكلي.

المنطقة ـ ٤: من الكلى ومجرى البول إلى المنطقة الخلفية للجزء العلوي للأمعاء.

المنطقة ـ ٥: الجزء السفلي من الأمعاء وخاصة المنطقة الخلفية.

المنطقة ـ ٦: المثانة والأعضاء التناسلية وخاصة المناطق الخلفية منها.

علاوة على ذلك، تتضح أجهزة الجسم الرئيسية ووظائفها كما يلي (انظر الشكل ١٩):

١ ـ المنطقة المحاذية للخط (أ)، الحافة الخارجية لبياض العين، تمثل الجهاز الهضمي ووظائفه.

٢ ـ المنطقة المحاذية للخط (ب)، الجانب الداخلي لبياض العين، تمثل الجهاز العصبي ووظائفه.

٣ ـ المنطقة المحاذية للخط (ج)، تمثل وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج.

٤ ـ المنطقة المحاذية للخط (د)، الحافة الخارجية للقزحية، تمثل وظائف الجهاز العصبي اللاإرادي وخاصة نشاط الأعصاب الأورثوسيمبتاوية.

٥ ـ المنطقة المحاذية للخط (هـ)، الحافة الخارجية لبؤبؤ العين، تمثل أيضاً وظائف الجهاز العصبي اللاإرادي وخاصة الأعصاب الباراسيمبتاوية.

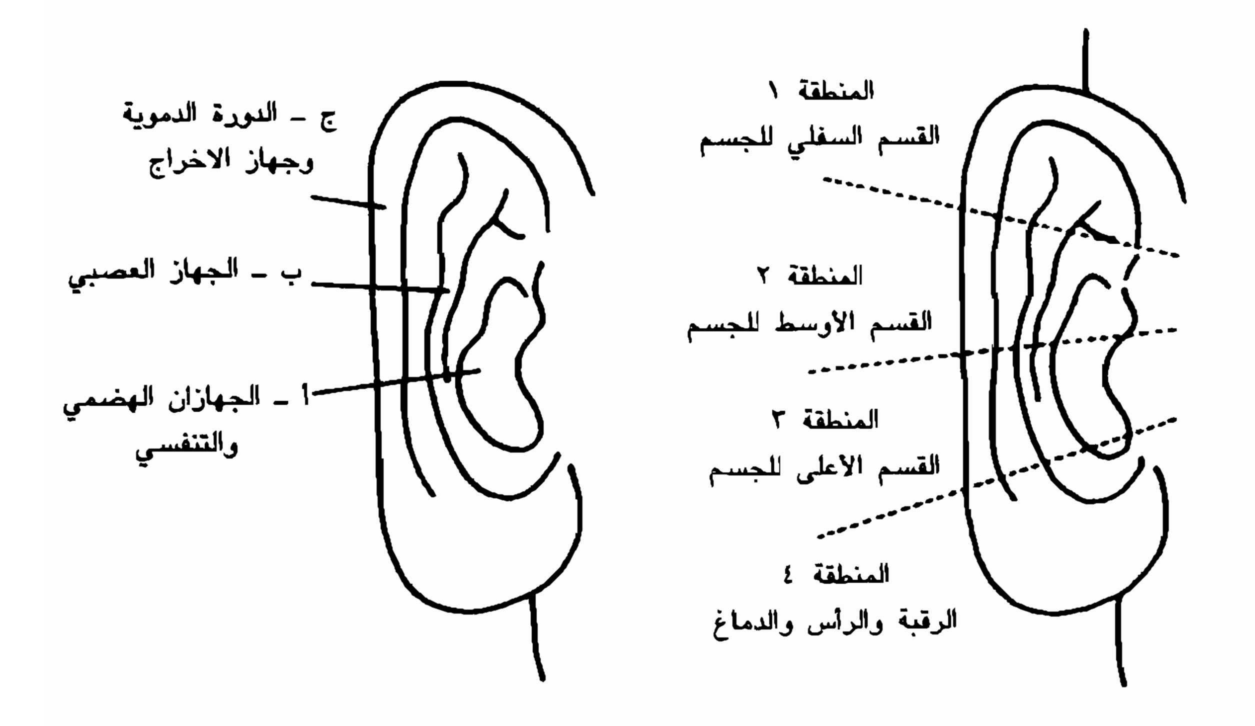
ب ـ **الأذنان**: تمثل الأذنان كذلك حالة الجسم كله، وتعكس بعض أجزاء الأذن، حالة بعض الأعضاء (الشكل ٢٠).

١ ـ المنطقة ١: يمثل الجزء العلوي من الأذن الجزء السفلي من الجسم، بما في ذلك الأمعاء الدقيقة والغليظة والمثانة والأعضاء التناسلية ووظائفها.

٢ ـ المنطقة ٢: تمثل الجزء الأوسط من الجسم الذي يشمل المعدة والكبد والطحال والبنكرياس والاثني عشري ووظائفها.

٣ ـ المنطقة ٣: تمثل الجزء العلوي من الجسم الذي يضم الرئتين والقلب والشعب الهوائية والأكتاف ووظائفها.

الشكل (٢٠) الترابط بين الأذن والجسم



٤ ـ المنطقة ٤: تمثل منطقة الرأس والدماغ وتشمل الغمد النخاعي والعنق والوجه وما به من أعضاء مثل العينين والأنف والأذنين والفم والدماغ، والغدد الموجودة في منطقة الرأس ككل.

٥ ـ تمثل المنطقة العمودية الداخلية الأعمق في الأذن (أ)، الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي ووظائفهما.

٦ ـ تمثل المنطقة العمودية (ب) للأذن ككل الجهاز العصبي ووظائفه.

٧ ـ تمثل منطقة الجناح الطرفي لكل الأذن (ج) جهاز الإخراج والجهاز الدوري ووظائفهما.

ج ـ منطقة البطن: يمكن استخدام منطقة البطن للتشخيص بواسطة الضغط لتحديد موقع التصلد أو الانقباض أو الألم.

وتمثل كل منطقة في البطن حالة عضو مناظر معيّن ووظائفه (الشكل ٢١):

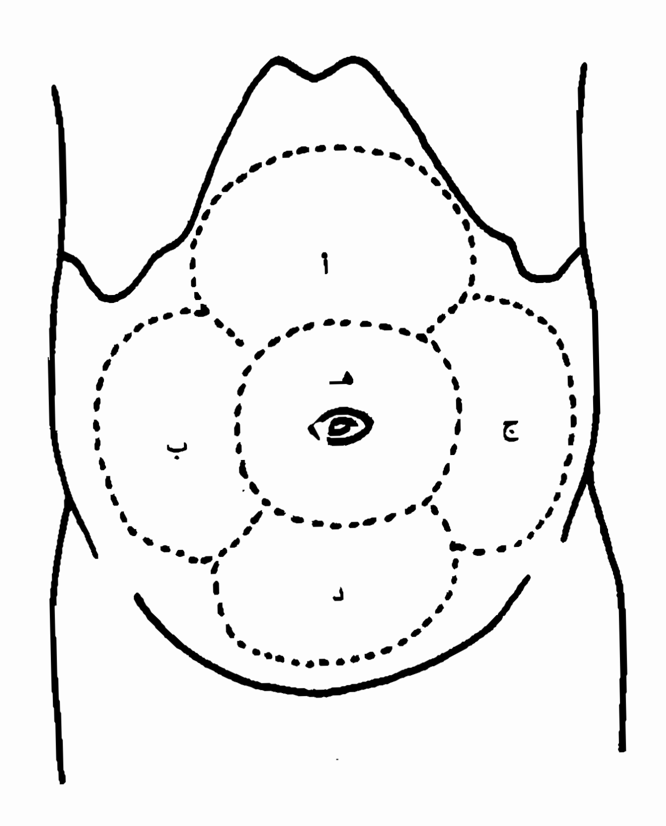
المنطقة أ: تمثل المنطقة العليا في البطن حالات القلب والأمعاء الدقيقة.

المنطقة ب: يمثل الجانب الأيمن من البطن حالة الرئتين والأمعاء الغليظة.

المنطقة ج: يمثل الجانب الأيسر من البطن حالة الكبد والمرارة.

المنطقة د: تمثل المنطقة السفلى من البطن حالة الكلى والمثانة.

الشكل (٢١) منطقة البطن وترابطها مع الأعضاء



المنطقة هـ ـ يمثل الجزء المركزي من البطن حالات الطحال والبنكرياس والمعدة.

د ـ أعضاء وقسمات أخرى للتشخيص: علاوة على ما سبق من أمثلة، هناك طرق أخرى عديدة تتجلى بها حالة الجسم كله في عضو معين أو قسمة من قسمات الجسم، مثل:

١ ـ يمثل الحاجبان الجهاز الهضمي والجهاز العصبي وتُعتبر نوعيتهما مؤشراً لطول العمر.

٢ ـ الخطوط التي تنزل من جانبي الأنف نحو الفم توضح حالة الجهاز الهضمي والجهاز الدوري، وهي مؤشر آخر على طول العمر والحيوية.

٣ ـ يمثل كل من اليدين والقدمين الجسم كله.

٤ ـ تمثل أظافر أصابع اليد وأصابع القدم وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج.

٥ ـ يمثل الشعر وظائف الجهاز الهضمي والدوري والعصبي.

٦ ـ تناظر الأسنان النخاع الشوكي والعمود الفقري، وكذلك الأعضاء المتصلة بكل فقرة من فقرات العمود الفقري.

٧ ـ يمثل اللسان جميع وظائف الجهاز الهضمي والدوري والعصبي.

وسوف ندرس في الجزء الثاني هذه العلاقات المتبادلة بين أعضاء الجسم في ما يتصل بتشخيص حالات صحية محددة، بدنية وذهنية.

الجزء الثاني

التشخيص البصري لبعض الحالات المحددة

إن الجزء مرآة للكل
والكل مرآة للجزء.
الصغير يمثل الكبير
والكبير يناظر الصغير.
أحياناً يبدوان متطابقين
أحياناً يبدوان متضادّين،
ولكن الجميع يبدون مثل جوقة
تتغنّى بجمال هذا الكون

٦ كانون الثاني/يناير ١٩٨٠

تقودنا المبادىء العامة للتشخيص التي أوجزناها في الجزء الأول إلى ملاحظة واكتشاف التجليات المختلفة للحالات البدنية والذهنية، التي تدل على حالة أعضاء الجسم الداخلية ووظائفها. أما فنون التشخيص التي سوف نقدمها في الجزء الثاني، فيمكن أن نستخدمها للتفكير ملياً في حالتنا، ولمعرفة حالات الآخرين.

١ ــ الفم والأسنان

• الفم والشفتان

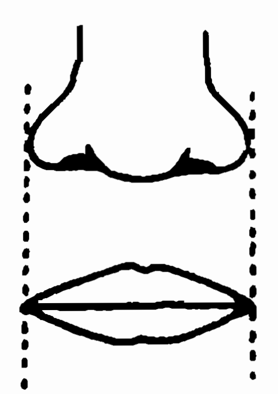
يظهر كل من الفم والشفتين البنية العامة والحالة الراهنة لأي إنسان وخاصة فيما يتعلق بأعضاء الجهاز الهضمي ووظائفه. ولما كان الفم والشفتان يشكلان

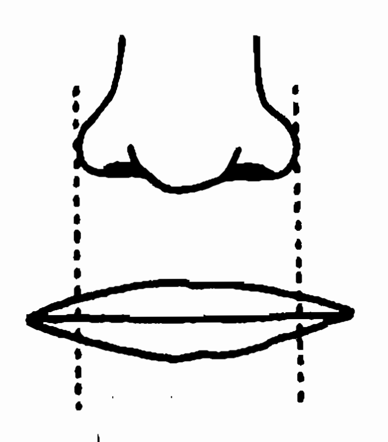
بداية الجهاز الهضمي ومدخل المأكولات والمشروبات التي نتناولها، فإنهما يعكسان بوضوح الحالة الداخلية للجهاز الهضمي، وكذلك حالة الشرج ـ نهاية الجهاز الهضمي والمخرج للتخلص من أي طعام أو شراب غير مهضوم ولم يمتصه الجسم.

إن الإنسان الذي يتمتع بصحة عقلية ونفسية وبدنية جيدة وقوية، لديه فم بنفس عرض الأنف أو أضيق قليلاً (الشكل ٢٢). ولقد كان هذا الفم الصغير السمة الغالبة بين الناس، والى ما قبل أجيال قليلة. أما أفواه الناس في عصرنا الحديث، فيتزايد اتساعها بسرعة إشارة للتدهور العام للبنية الجسمانية والذهنية. إذا زاد عرض الفم كثيراً عن عرض فتحتي الأنف فهذا يشير إلى ضعف وظائف الأعضاء والغدد وكذلك ضعف القدرات الجسمانية والذهنية على التكيف مع الظروف البيئية المحيطة أو مقاومتها.

ترجع الزيادة في حجم الفم لدى الأجيال الحديثة إلى الإفراط في تناول البطاطا والبندورة والفاكهة والعصائر والسكر والحلوى والزيوت والدهون والقهوة وغيرها من المشروبات، التي كانت تتناولها الأم وتنتقل خلال دمها إلى الجنين أثناء شهور الحمل. فهذه الأنواع من الطعام والشراب تسبب نقصاً في الأملاح المعدنية، كما أن الإكثار من استهلاك البروتينات قياساً على استهلاك الكربوهيدرات يسبب أيضاً تكوين فم أكبر.

الشكل (٢٢) حجم الفم



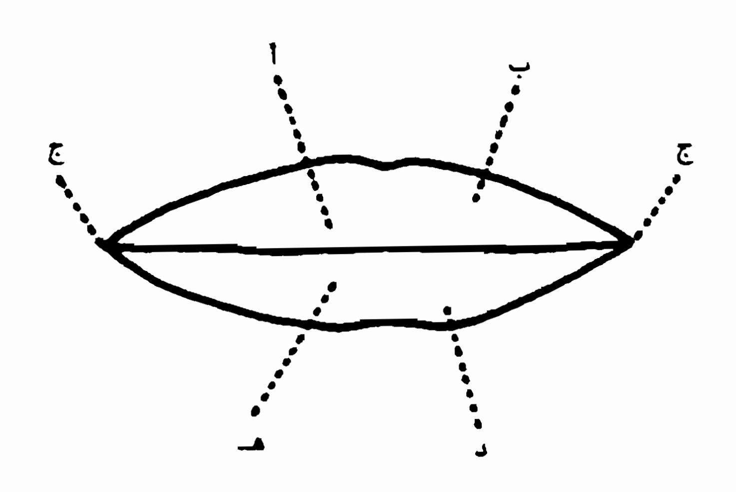


وتناظر الأجزاء المختلفة من الفم والشفتين مناطق معينة في الجسم وخاصة الجهاز الهضمي (الشكل ٢٣).

ـ تظهر الشفة العليا حالة الجزء العلوي من الجهاز الهضمي خاصة المعدة. ويناظر الجزء الداخلي من الشفة العليا الأطراف العلوية والسفلية للمعدة، بينما تناظر المنطقة الطرفية للشفة العليا المنطقة الوسطى للمعدة.

ـ تُظهر الشفة السفلى حالة الجزء السفلي من الجهاز الهضمي خاصة الأمعاء الغليظة والأمعاء الدقيقة، وتناظر المنطقة الداخلية للشفة السفلى حالة الأمعاء الدقيقة، بينما تناظر المنطقة الطرفية منها الأمعاء الغليظة.

الشكل (٢٣) أجزاء الشفاه المناظرة لبعض الأعضاء



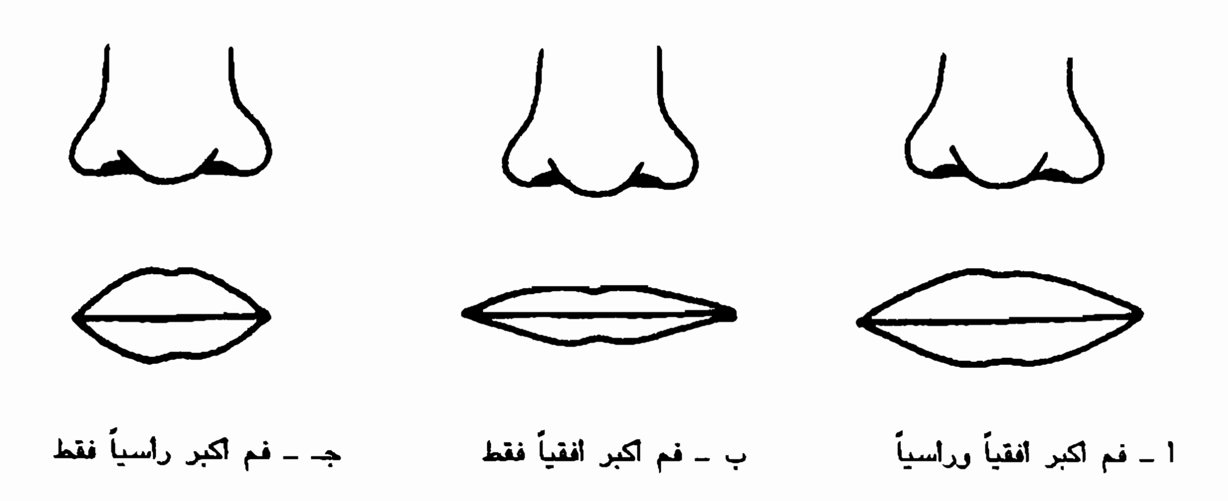
أ ـ منطقة المريء
ب ـ منطقة المعدة
ج ـ منطقة الاثني عشري
د ـ منطقة الأمعاء الدقيقة
هـ ـ منطقة الأمعاء الغليظة

ـ تظهر زوايا الشفتين حالة الجزء الأوسط من الجهاز الهضمي خاصة الاثني عشري. تناظر الزاوية اليمنى من الشفتين رد فعل الاثني عشري على افراز الصفراء من الكبد والمرارة، بينما تعكس الزاوية اليسرى من الشفتين الوظائف الناتجة عن إفراز البنكرياس.

١ ـ حالات عامة:

يوضح حجم الفم بما في ذلك عرضه الأفقي وامتلاؤه الرأسي، الحالة العامة للبنية الجسمانية وخاصة حالة الجهاز الهضمي (الشكل ٢٤)

الشكل (٢٤) أشكال الفم: العرض



أ ـ إن الفم الأكبر بالارتفاع الرأسي والعرض الأفقي هو نتيجة للإفراط الشديد في تناول الكربوهيدرات والدهون، بما في ذلك الحبوب المنزوعة القشرة وأنواع الدقيق والبطاطا والفاكهة والسكر والدهون النباتية أثناء فترة تكوين الجنين وفترات النمو. ويشاهد، غالباً، هذا الشكل من أشكال الفم بين الأفراد الذين نشأوا في مناخ استوائي حيث يكثر تناول هذه الأنواع من الطعام. وفي مثل هذه الحالات تبدو الأجزاء الطرفية في الجسم مثل الجلد والعضلات أكثر قوة من المعدّل المقبول، بينما تميل الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والطحال والأمعاء الدقيقة إلى الضعف والتفكك. وهذا النوع من البنية وحالتها يندرج بصفة عامة تحت تصنيف الين (Yin).

ب ـ يدل الفم المتسع أفقياً ولكن ارتفاعه الرأسي طبيعي على أن صاحبه قد تغذى، في الفترة الجنينية وفترات النمو، على المنتجات الحيوانية مثل

اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الحليب والخضر والحبوب المنقاة، مثل الحبوب المنزوعة القشرة ومنتجات الدقيق. والسكر والفاكهة وأنواع مختلفة من المشروبات الخفيفة. ولقد نما هذا الشكل للفم بسرعة ليشير إلى بنية تفتقر إلى التوازن الجسماني والذهني: فالجسم يفقد القدرة على التحمل والمقاومة، ويفقد الذهن الانضباط الذاتي والمثابرة.

جـ ـ يدل الفم الأكبر بالارتفاع الرأسي وليس بالعرض الأفقي على أن صاحبه قد أفرط في تناول ملح الطعام وغيره من الأملاح المعدنية (اليانج)، بالإضافة إلى منتجات الحليب والحبوب المنزوعة القشرة والدقيق والفاكهة والسكر والدهون والزيوت والمشروبات الخفيفة وغيرها (الين). ويظهر هذا النمط للفم ميلاً عاماً نحو الضعف المزمن لأعضاء الجهاز الهضمي ووظائفه. وتصيب هذه الحالة أيضاً أولئك الذين تلقوا تغذية صحيحة أثناء الفترة الجنينية، ولكنهم أكثروا من استهلاك أنواع من الطعام من نوع الين أثناء النمو في فترة الطفولة. ويمكننا القول إن هذا النوع من الناس هو من بنية اليانج ولكن حالته هي حالة الين.

٢ ـ سمات خاصة:

علاوة على ذكرناه من ميول عامة أعلاه، هناك عدد من الحالات الأخرى التي تظهر خصائص مختلفة. وهذه الخصائص يمكن أن تتغير ببطء أو بسرعة وفقاً للتغيرات في البيئة وفي أنواع الطعام والشراب المستهلك. وتعكس الأعراض التالية هذه الحالات الذهنية والجسمانية المتغيرة:

أ ـ يتغيَّر لون الشفاه وفقاً لتقلبات نوعية الدم والدورة الدموية وتعكس الألوان المختلفة حالات مختلفة:

اللون	الحالة
أحمر وردي	نوعية جيدة للدم والدورة الدموية ووظائف الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والهضمي طبيعية وسليمة.
أحمر زاهٍ	تمدُّد غير طبيعي في الشعيرات الدموية دلالة على اضطراب وظائف الجهاز التنفسي. ارتفاع ضغط الدم وزيادة سرعة الدورة الدموية، وغالباً ما يصاحب هذا اللون حالات الالتهاب والعدوى.
أبيض	تقلّص الشعيرات الدموية أو نقص في الهيموجلوبين أو الإصابة بركود أو ببطء في الدورة الدموية وتؤدي الإصابة بفقر الدم أو اللوكيميا (سرطان الدم) أو غيرها من أمراض الدم المشابهة إلى هذا اللون للشفتين.
غامق	يحتوي مصل الدم على أملاح وأحماض دهنية زائدة تؤدي إلى بطء وركود الدورة الدموية، وكذلك تقلّص غير طبيعي في الشعيرات الدموية. يشير هذا اللون إلى وجود اضطرابات في الكلى ووظائف الجهاز البولي وكذلك وظائف الكبد والمرارة.
غامق مائل للاحمرار	إفراط في استهلاك البروتينات والدهون المشبعة بالإضافة إلى افراط في استهلاك الأملاح يؤدي غالباً إلى هذا اللون. وهذا يدل على اضطرابات في القلب ووظائف الجهاز الدوري والرئتين والجهاز التنفسي ووظائف الكلى والجهاز البولي وكذلك الكبد والمرارة والطحال والبنكرياس.
أبيض مائل للون الوردي	إفراط في تناول منتجات الحليب والدهون والسكر والفاكهة يؤدي غالباً إلى هذا اللون، مشيراً إلى ضعف وظائف الغدد اللمفاوية واضطرابات هرمونية. يصاحب هذا اللون أمراض الحساسية والمشاكل الجلدية ومرض هودجكن ونوبات الربو وغيرها من أمراض الجهاز الدوري والتنفسي واضطرابات هرمونية.

غامق مائل للأرجواني	ركود في الدورة الدموية وقصور خطير لخلايا الدم يرجع إلى عادات غذائية غير سليمة، وإلى انحلال وظائف الأعضاء الرئيسية مثل الأمعاء والكبد والطحال والكلى والرئتين. ومن المعروف أن هذا اللون دلالة على دنو الأجل.

ب ـ قد تظهر بعض الألوان غير الطبيعية في مناطق معينة من الشفتين لمدة قصيرة نسبياً دلالة على وجود حالات غير طبيعية في بعض أجزاء الجسم. على سبيل المثال:

اللون	**الحالة**
الظل المائل للاصفرار	نتيجة للإفراط في تناول الدواجن والبيض ومنتجات الحليب، وخاصة الجبن. وكذلك أنواع الطعام التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة، ويشير الى اضطرابات في وظائف الكبد والمرارة.
البقع المائلة للبياض	تشير الى التخلص من كميات زائدة من منتجات الحليب والدهون، والى وجود اضطرابات مؤقتة في وظائف الجهاز الهضمي والتنفسي والغدد اللمفاوية.
النقط السوداء	تشير الى التخلص من كميات زائدة من الكربوهيدرات بما في ذلك السكر المكرر والعسل وسكر الفاكهة، والى وجود اضطرابات في الكلى ووظائف الجهاز البولي. وتظهر هذه البقع كذلك عندما تتراكم الدهون المتصلدة في الجهاز الهضمي.
النقط الداكنة المائلة للاحمرار	تشير إلى ركود في الدورة الدموية في ذلك الجزء من الجهاز الهضمي الذي يناظر المنطقة من الفم التي تظهر فيها البقع.

جـ ـ الفم المطبق والفم المسترخي: يدل الفم المطبق بصورة طبيعية (أ) إلا عند الكلام أو الضحك، على جهاز عصبي سليم عموماً، وكذلك على جهاز عصبي وجهاز تنفسي بحالة طبيعية (الشكل ٢٥)، ولكن الفم المزمّت الى حد زائد غير طبيعي (ب) يشير إلى وجود اضطرابات في الكبد والمرارة أو في

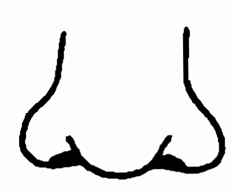
الكلى نتيجة للإفراط في تناول الأملاح واللحوم والدواجن والبيض وغيرها من المنتجات الحيوانية. من ناحية أخرى، يشير الفم المسترخي (جـ) إلى وجود اضطرابات في وظائف الهضم والتنفس والإخراج، وكذلك في وظائف الجهاز العصبي، نتيجة للإفراط في تناول الخضر النيئة والفاكهة وعصائر الفاكهة والسكر وغيره من الحلوى والمخدرات والأدوية، وكذلك الإفراط في تناول الطعام والشراب عامة.

الشكل (٢٥) أشكال الفم: الاسترخاء

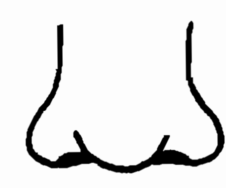
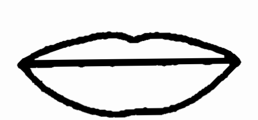


د ـ تشير الشفاه المتورمة إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي (الشكل ٢٦). ويشير تورم وتمدد الشفة العليا إلى وجود مشاكل في المعدة مثل عسر الهضم نتيجة للإفراط في تناول أطعمة من نوعية سيئة. بينما يشير تورم وتمدد الشفة السفلية إلى وجود مشاكل في الأمعاء مثل عسر الهضم وتكوّن الغازات والإمساك والإسهال، ويعاني أكثر من سبعة أشخاص من بين كل عشرة أفراد من أحد هذه الاضطرابات على الأقل، تكون شفاههم السفلى متمددة أكثر بكثير من شفاههم العليا. وإذا كانت الشفة السفلى المتورمة والمتمددة رطبة أيضاً، فهذا دليل على أن اضطرابات الأمعاء مصحوبة بالإسهال.

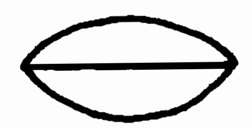
الشكل (٢٦) أشكال الفم: تورم الشفتين




تورم الشفة العليا:
اضطرابات في المعدة

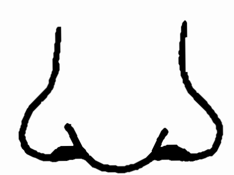
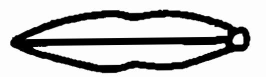



تورم الشفة السفلى:
اضطرابات في الامعاء

تورم كلتا الشفتين:
اضطرابات المعدة والأمعاء

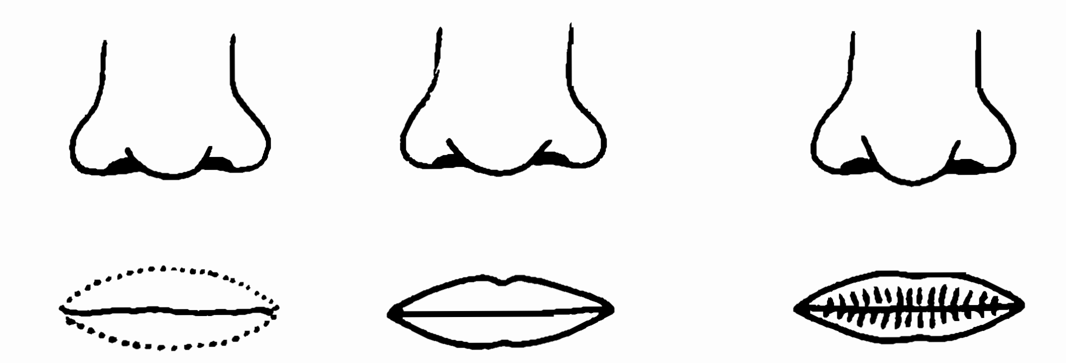
الشكل (٢٧) فم ذو قشور

تكوّن القشور عند زاوية الفم

هـ ـ يدل تكوّن القشور عند زاويتي الفم على وجود مشاكل في الجهاز الهضمي، نتيجة للإفراط في تناول البروتين الحيواني مع أنواع الطعام الدهنية والزيتية (الشكل ٢٧)، ويحدث هذا الاضطراب خاصة في منطقة الاثني عشري. فإذا كانت القشور مصفرَّة اللون فهذا يعني أن إفراز العصارة الصفراوية من الكبد والمرارة غير طبيعي نتيجة لتناول مقادير كبيرة من الدهون المشبعة من استهلاك اللحوم والدواجن والبيض والجبن والأنواع الدهنية من الأسماك والمأكولات البحرية.

الشكل (٢٨) فم ذو تجاعيد عمودية الشكل (٢٩) حواف الفم



تجاعيد عمودية على الشفاه حواف محددة واضحة حواف غير واضحة

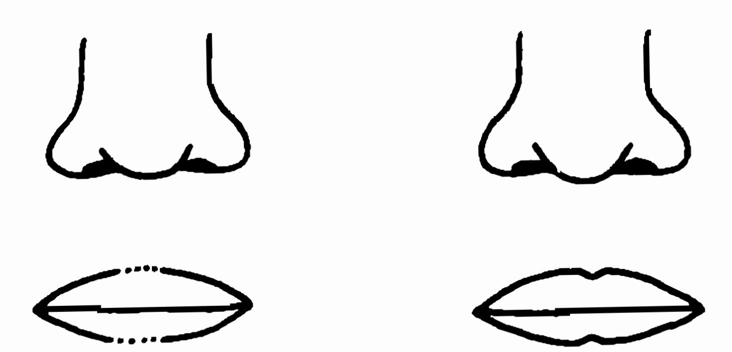
و ـ توضح التجاعيد العمودية التي تظهر على الشفاه وجود تراجع في وظائف الهرمونات، خاصة في الهرمونات التناسلية مشيرة بذلك إلى تدهور في وظائف الجهاز التناسلي (الشكل ٢٨)، ولكن تظهر هذه التجاعيد أيضاً في حالة الإصابة بالجفاف نتيجة لنقص السوائل أو الإفراط في تناول الأغذية الجافة والأملاح.

ز ـ إن الفم ذو الحواف المحددة الواضحة هو نتيجة للحصول على المقدار المناسب من الطعام والشراب، ويوضح أن الجهاز الهضمي يتمتع عموماً بحالة صحية جيدة. بينما الفم ذو الحواف غير الواضحة هو نتيجة لتناول كميات زائدة من الطعام والشراب، ويظهر ضعف وظائف الجهاز الهضمي وجهاز الإخراج (الشكل ٢٩).

ح ـ يشير شكل الجزء المركزي من الشفتين المحدد بوضوح إلى تغذية متوازنة وخاصة غنية بالأملاح المعدنية خلال الفترة الجنينية (الشكل ٣٠)، وهذا يدل من الناحية الجسمانية، أن القلب والأمعاء الدقيقة والقدرة الجنسية بحالة جيدة عامة، كما يدل من الناحية النفسية على صفة المثابرة وقوة الشخصية. من ناحية أخرى، إذا كان الجزء المركزي من الشفتين غير محدد بوضوح فهذا دليل على ضعف مستوطن في القلب والأمعاء الدقيقة والقدرة الجنسية وكذلك في وظائف المعدة والبنكرياس مع القابلية للإصابة بعسر الهضم. ويمكن في هذه

الحالة التعرض لداء البول السكري في حال الإفراط في تناول الحلوى والفاكهة والأطعمة الدهنية لفترة طويلة.

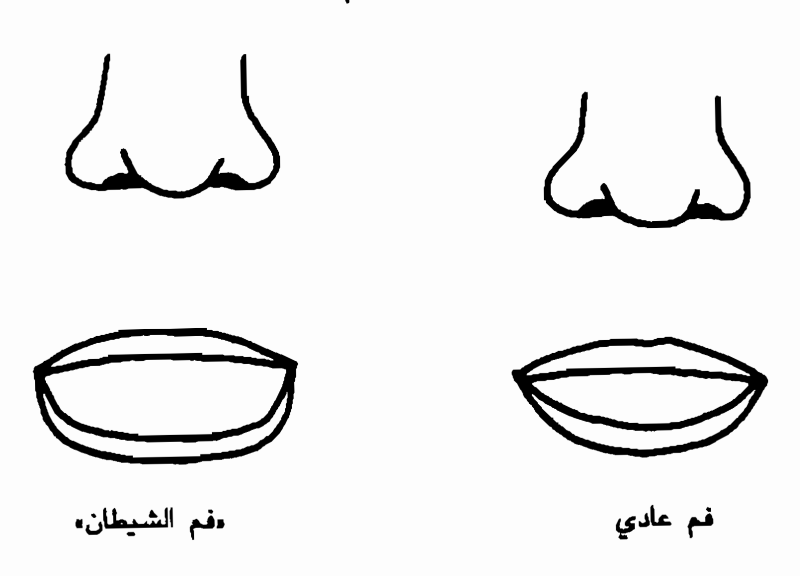
الشكل (٣٠) الجزء الأوسط للشفتين



الجزء الأوسط من الشفتين محدد بوضوح — الجزء الأوسط من الشفتين غير محدد بوضوح

ط ـ إذا بدت زاويتا الفم، شبيهتين بزوايا المربع عند فتح الفم واسعاً أو الضحك، يطلق على هذا الفم اسم «فم الشيطان» (الشكل ٣١)، وهو ناتج عن إفراط في استهلاك المنتجات الحيوانية ـ خاصة اللحوم غير جيدة الطهي والفاكهة النيئة ـ أثناء فترة تكوين الجنين ومراحل النمو الأولى، وهو يدل أيضاً على ميل للسلوك الأناني.

الشكل (٣١) «فم الشيطان»



فم عادي — «فم الشيطان»

● الأسنان

عدد الأسنان لدى الأطفال هو ٢٠ سناً، أما البالغون فلديهم ٣٢ سناً، ويوضح شكل وحالة الأسنان نوعية الطعام المستهلك أثناء فترة النمو حيث تختلف الأسنان في شكلها واصطفافها، وحتى في عددها، بحسب مقدار ونوعية الطعام المستهلك. وفيما يلي بعض الارشادات التي تساعد على التشخيص (انظر الشكل ٣٢).

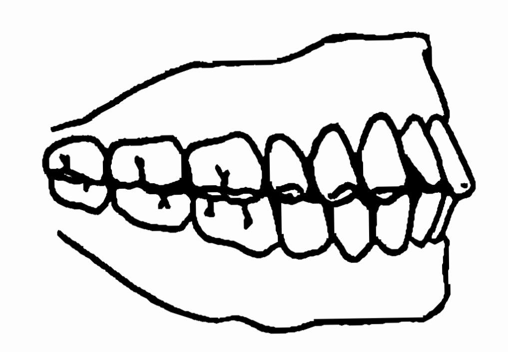
أ ـ **عدد الأسنان**: عادة يصبح لدى البالغين ٣٢ سناً، ثمانية قواطع وأربعة أنياب وثمانية نواجذ أمامية واثنا عشر ضرساً خلفياً، ولكن العدد الكامل من الضروس لا ينمو بصورة طبيعية إلَّا إذا كان النظام الغذائي متوازناً؛ وإذا كان النظام الغذائي يفتقر خصوصاً للحبوب فإن هذا غالباً ما يؤدي إلى نقص في عدد «ضروس العقل» أو أنها قد تنمو بطريقة غير طبيعية مسببة ألماً أو تشوُّهاً.

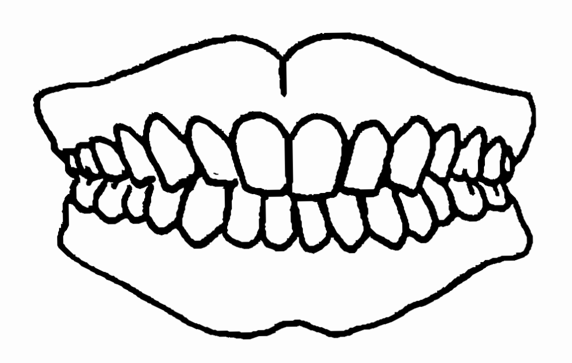
ب ـ **اتجاه نمو الأسنان**: يدل نمو الأسنان الأمامية إلى الخارج (أ) على الإفراط في تناول الأطعمة من نوع الين، مثل الخضر النيئة والفاكهة والعصائر وذلك لعدة سنوات أثناء نمو الأسنان. بينما يدل نمو الأسنان تجاه الداخل (ب) على استهلاك أكثر للأطعمة من نوع اليانج مثل المنتجات الحيوانية ومنتجات الدقيق الجافة والطعام المملح الزائد الطهي. أما الأسنان القويمة عموماً (جـ)، والتي تنطبق فوق بعضها جيداً، إنما هي دليل على الغذاء المتوازن.

جـ ـ **النمو غير المنتظم**: تظهر الأسنان التي تنمو في اتجاهات مختلفة، بحيث يبرز بعضها للأمام والبعض يميل للداخل أن النظام الغذائي الذي كان متبعاً أثناء نموها، كان نظاماً عشوائياً ليس له نمط منتظم، أدى إلى بنية جسمانية وذهنية غير متناسقة. ويميل ذوو الأسنان غير المنتظمة إلى تغيير آرائهم ومواقفهم بصورة متكررة.

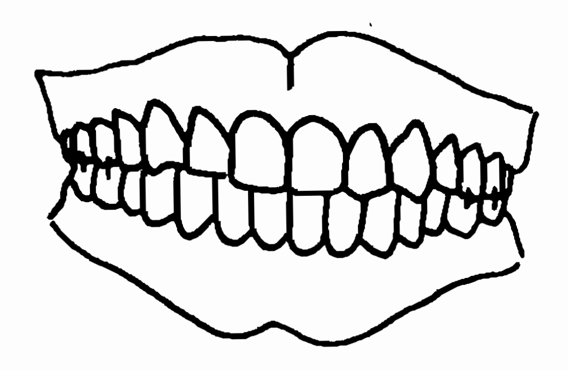
الشكل (٣٢) أشكال الأسنان

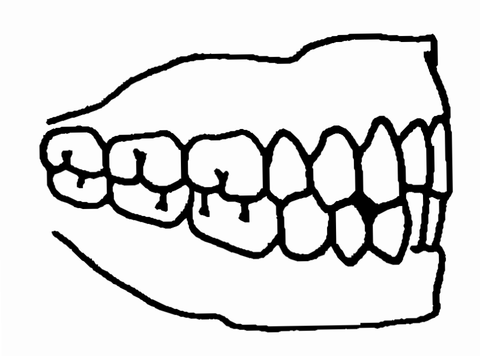
أ ـ نمو الأسنان الأمامية نحو الخارج ، ب ـ نمو الأسنان نحو الداخل



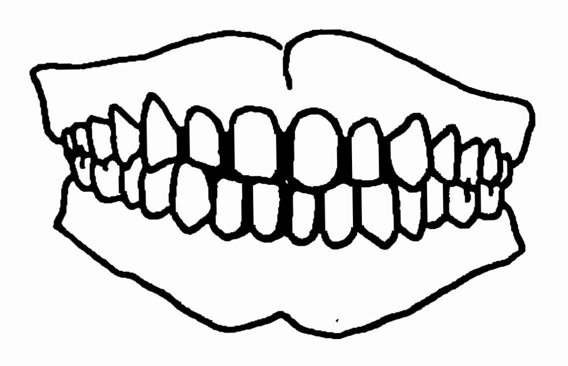


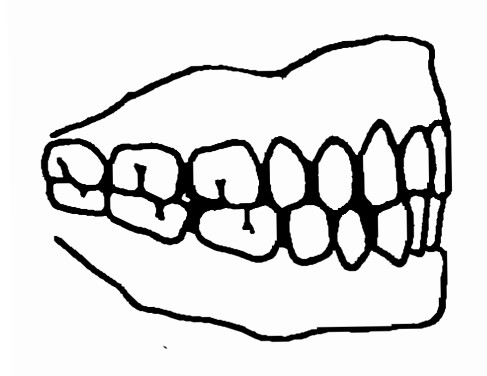
جـ ـ الأسنان التي تنمو بشكل قويم عموماً





د ـ الفراغات بين الأسنان





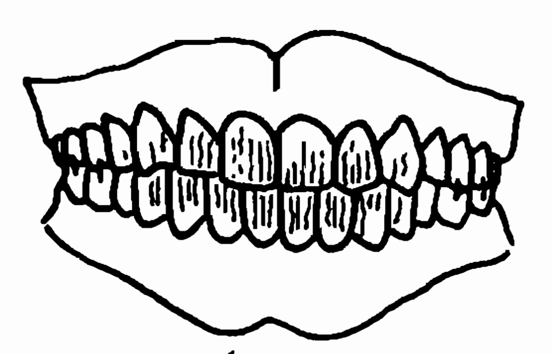
د ـ الفراغات بين الأسنان: (د في الشكل ٣٢) يسبب توسّع الفكين واللثة، نتيجة للإفراط في تناول أطعمة من نوع الين، هذه الفراغات. وغالباً ما يبدي المصابون بهذه الحالة ميلاً إلى التفكير المشتت والمواقف المشتتة. وهذا الفراغ

بين القاطعين الأماميين الرئيسين يُعتبر تقليدياً «علامة الانفصال» أو الإشارة إلى ترك بيت الأسرة في سن مبكرة كذلك الأمر ـ ويقال إن شخصاً كهذا لا يستطيع رؤية والديه وقت احتضارهما.

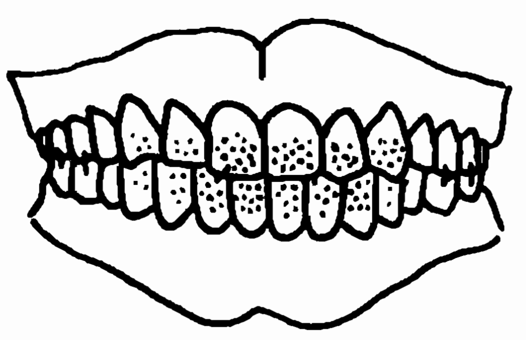
هـ ـ حجم الأسنان: إن الأسنان الكبيرة هي نتيجة نظام غذائي يميل نسبياً للين، غني بالبروتين والدهون، بينما الأسنان الصغيرة تشير إلى نظام غذائي غني بالكربوهيدرات والأملاح المعدنية.

و ـ سطح الأسنان غير الطبيعي: يرجع وجود تضلّع عمودي على سطح الأسنان إلى الإفراط في تناول الأملاح والكربوهيدرات والنقص في البروتينات والدهون (الشكل ٣٣)، كذلك تظهر على الأسنان نقاط صغيرة تشبه رأس الدبوس، نتيجة للنقص في نوعية البروتين الجيد والدهون والخضر الطازجة مع زيادة في ملح الطعام والأملاح المعدنية. ويؤدي مثل هذا النظام الغذائي الى حواشٍ مسنّنة في الأسنان الأمامية.

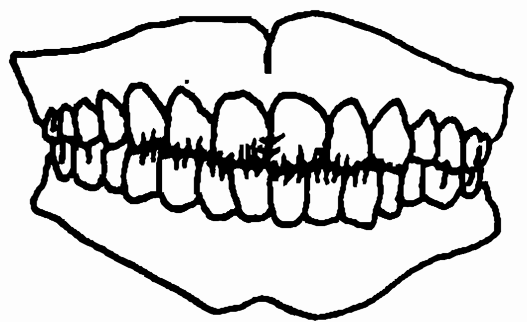
الشكل (٣٣) أسنان غير طبيعية



أ ـ أسنان ذات تضلّع عمودي



ب ـ أسنان ذات نقاط صغيرة تشبه رأس الدبوس



جـ ـ أسنان أمامية ذات حواش مسنّنة

ز ـ تسوّس الأسنان: إن تسوّس الأسنان، بما في ذلك التجاويف وتآكل الجذور وسقوط الأسنان، إنما يحدث نتيجة لعدم التوازن الغذائي، ولعل السبب الرئيسي هو الإفراط في تناول السكريات البسيطة ومنتجات الدقيق المكرر، حيث أن هذه الأنواع من الطعام تحرق الأملاح المعدنية ـ بما في ذلك الكالسيوم ـ وبعض الفيتامينات، عند دخولها مجرى الدم.

وينشأ تسوس الأسنان بطريقة متناظرة، ويصيب الأسنان عادة، السن تلو الأخرى، في نمط واضح. فمثلاً إذا أصاب التسوُّس سناً في الفك العلوي الأيمن فمن المحتمل أن السن المقابلة في الفك العلوي الأيسر قد أصابها التسوس أيضاً، أو السن المقابلة تماماً في الفك السفلي الأيمن ينخرها التسوُّس. إن ٣٢ سناً تقابل ٣٢ فقرة من فقرات العمود الفقري، ومن ثم فهي تناظر جميع الأعضاء والغدد الرئيسية. ولذلك فعندما يصيب الأسنان التسوّس فهذا يشير إلى أن الأعضاء والغدد المناظرة تضعف بدورها. وفيما يلي بعض الأمثلة للتناظر بين الأسنان والأعضاء:

الأسنان	الأعضاء ووظائفها
القواطع	أعضاء وغدد الجهاز الدوري والتنفسي
الأنياب	الكبد والمرارة والطحال والبنكرياس والمعدة
النواجذ الأمامية	المنطقة العليا في الأمعاء وجهاز الإخراج
الضروس	الوعاء الهضمي السفلي وخاصة الأمعاء الدقيقة والغليظة، الغدد والأعضاء التناسلية

ح ـ لون الأسنان: الأسنان السليمة لونها عاجي عادة، ولكن ظهور ألوان أخرى أحياناً دلالة على حالات غير طبيعية في الجسم نتيجة للتدخين أو شرب الكحول أو تناول أنواع معينة من المأكولات لمدة طويلة:

ـ قد تكتسب الأسنان لوناً أصفر خفيفاً بسبب اغفال استخدام فرشاة الأسنان، أما اللون الأصفر الداكن أو البني فهو نتيجة للتدخين.

ـ يظهر اللون الرمادي نتيجة النقص في تناول الخضر الليفية الطازجة، وقد يشير إلى اضطرابات في الكبد والمرارة والطحال والبنكرياس ووظائفها.

ـ يظهر اللون الأرجواني نتيجة تناول أنواع الطعام شديدة الين مثل بعض الفاكهة والعصائر، ويشير الى وجود ضعف محتمل في وظائف الجهاز التنفسي.

ط ـ **تشير الأسنان التي تنكسر**: بسهولة إلى الإفراط في تناول المخبوزات الجافة والملح، خاصة بعد سنوات عديدة من تناول السكر والحليب.

ي ـ **يحدث النقص في النمو الطبيعي للأسنان**: خاصة أثناء فترة الطفولة من عدم التوازن الغذائي وكذلك من الإفراط في تناول الحليب ـ حتى حليب الأم ـ لفترة أطول من المعتاد. ويضعف حليب الأبقار والماعز أسنان الإنسان، وكذلك يضعف حليب الأم الأسنان أثناء نموها إذا استمرت الرضاعة لمدة أطول من المدة المعتادة، فعندما يبدأ الطفل في التسنين فيجب على الأم أن تقلّل من الإرضاع الطبيعي، وأن تزيد تدريجياً في تقديم المأكولات اللينة المناسبة للطفل.

ك ـ **الأسنان غير القويمة** التي تسبب عادة ضغطاً على غيرها من الأسنان هي نتيجة لنظام غذائي غير طبيعي، بما في ذلك الإكثار من تناول اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الحليب والسكر والفاكهة والمشروبات الخفيفة ونقص الحبوب والبقول والخضر.

● اللثة وتجويف الفم

أ ـ يصاب الإنسان بتورم اللثة المصحوب عادة بالألم والالتهاب نتيجة للإفراط في تناول السوائل والزيوت والسكر والفاكهة والعصائر.

ب ـ إن تقلص اللثة هو نتيجة للإفراط في تناول الأطعمة من نوع اليانج مثل المنتجات الحيوانية وملح الطعام والأغذية المجففة، أو الإفراط في تناول الأطعمة من نوع الين مثل السكر والعسل والشكولاتة والمشروبات الخفيفة والفاكهة والعصائر.

ج ـ إن اللثة الحمراء أو الأرجوانية غير الطبيعية، غير المتورمة، تنتج عن تناول خليط من المنتجات الحيوانية (يانج) أو الأملاح ومواد من نوع (الين) مثل السكر والفاكهة والعصائر والمشروبات الخفيفة والكمياويات. أما ظهور الألوان نفسها مع تورم اللثة فهو نتيجة للإفراط في تناول المأكولات والمشروبات من نوع الين.

د ـ تشير اللثة الشاحبة المائلة إلى البياض، إلى ضعف الدورة الدموية وكذلك نقص الهيموجلوبين في مجرى الدم بسبب فقر الدم الناتج عن عدم التوازن الغذائي.

هـ ـ إن البثور التي تظهر على الجدار الداخلي لتجويف الفم هي تخلص الجسم من الزائد من البروتينات الزائدة والدهون والزيوت المأخوذة من مصادر حيوانية ونباتية، ومن السكر ومنتجاته.

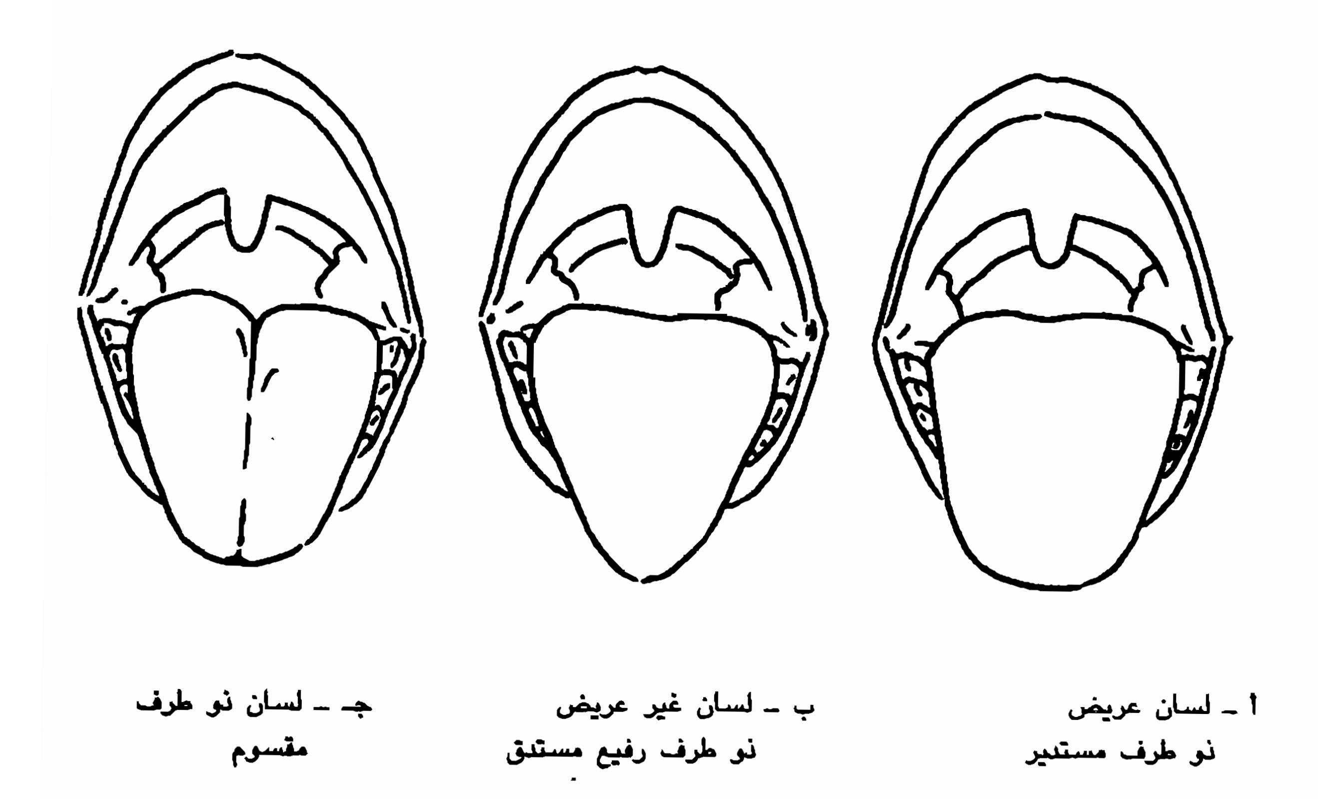
و ـ يصاب الإنسان بنزف في اللثة، في أغلب الحالات، نتيجة لتمزّق الشعيرات الدموية التي ضعفت بسبب نقص ملح الطعام وغيره من الأملاح المعدنية في مجرى الدم. وفي بعض الحالات النادرة قد يحدث ذلك نتيجة للإفراط في تناول المنتجات الحيوانية والمخبوزات الجافة والملح والأملاح المعدنية، والنقص في تناول الخضر الطازجة والفاكهة كما في حالة الإصابة بمرض الإسقربوط.

ز ـ تحدث الإصابة بالتهاب الحلق المصحوب بتورم اللوزتين، أو بدون تورمهما، نتيجة الإفراط في تناول الأغذية من نوع الين مثل الفاكهة والعصائر والسكر والصودا والمشروبات المثلجة وكذلك الحليب كما في حالة الإصابة بالتهاب اللوزتين. واذا كانت الحالة مصحوبة بظهور بقع بيضاء في آخر الحلق، فهذا إشارة للسبب نفسه بالإضافة إلى الإفراط في تناول الدهون الحيوانية مثل الدهون في اللحم والدواجن والبيض وكافة منتجات الحليب كما في حالة الإصابة بمرض الخناق.

● اللسان واللهاة

يشير اللسان واللهاة كذلك الى حالة البنية الجسمانية والذهنية والحالة الصحية الراهنة (الشكل ٣٤).

الشكل (٣٤) أشكال اللسان



أ ـ يختلف شكل اللسان من شخص لآخر:

ـ اللسان العريض ذو الطرف المستدير ناتج عن تناول الأم طعاماً مؤلفاً من الخضر أثناء الحمل، وينم هذا الشكل للسان، من الناحيتين الجسمانية والنفسية، عن شخصية تتسم عموماً بالانسجام والرقة والتفهم.

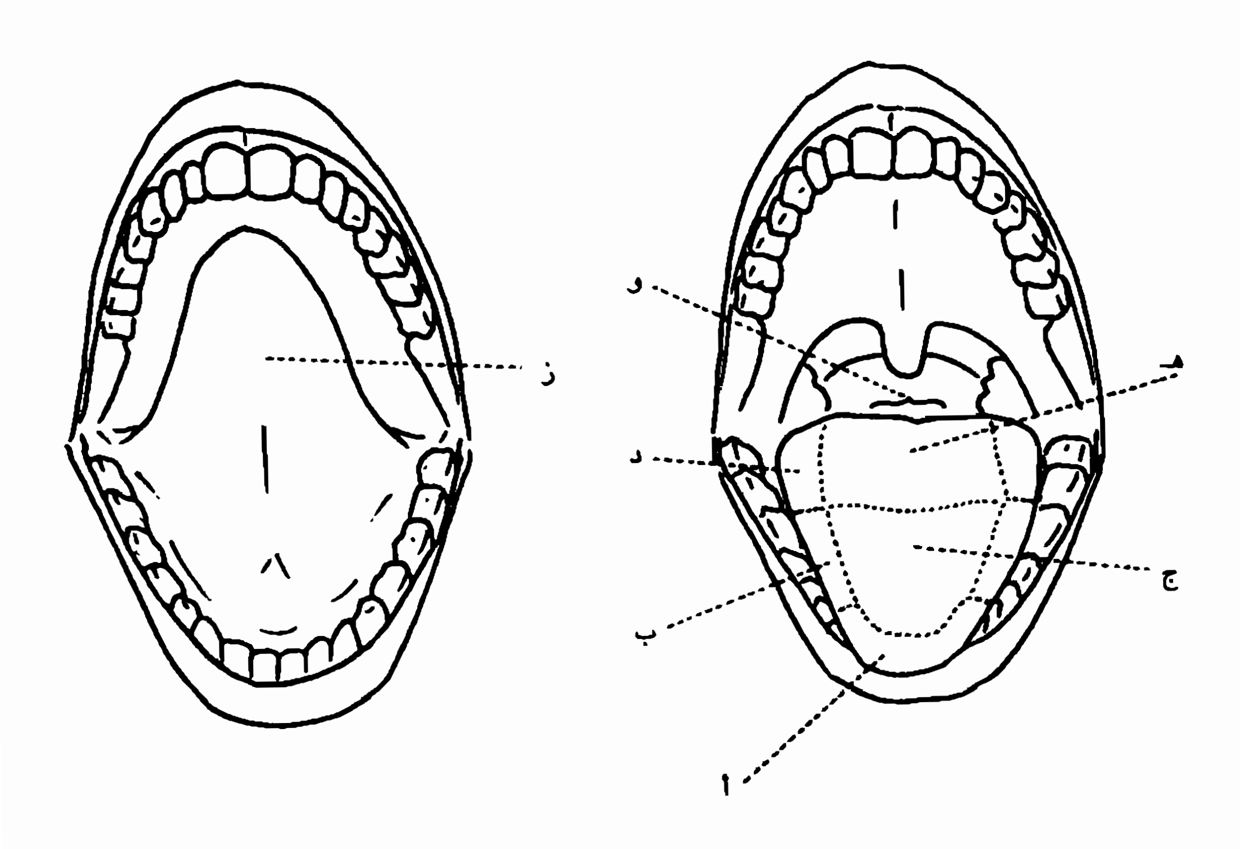
ـ اللسان الضيق ذو الطرف الرفيع المستوى ناتج عن الإفراط الشديد في تناول المنتجات الحيوانية أثناء فترة الحمل. وينم هذا الشكل للسان عن شخصية تميل جسمانياً، إلى الصلابة والتوتر، وتميل نفسياً، إلى العدوانية وألإزعاج بالإضافة إلى ضيق الأفق.

- إن **اللسان ذو الطرف المقسوم** ناتج عن التناول المتكرر للأغذية الحيوانية والخضر النيئة خلال فترة تكوين الجنين وينم عن ميل إلى التقلب والتردد.

- **اللسان المسطّح** ناتج عن تناول الحبوب والخضر أثناء فترة تكوّن الجنين وفترات النمو المبكرة ويشير إلى ميل للانسجام مع البيئة.

- **اللسان الثخين** ناتج عن الإفراط في تناول المنتجات الحيوانية والبروتينات والدهون أثناء فترة تكوين الجنين والنمو في مراحله الأولى، وهو ينم عن شخصية نشيطة، عدوانية وسليطة.

الشكل (٣٥) مناطق في اللسان تناظر الأعضاء الداخلية



سطح اللسان واسفله

ب ـ **يمثل اللسان الجهاز الهضمي كله،** وتناظر كل منطقة في اللسان عضواً معيناً في الجهاز الهضمي (انظر الشكل ٣٥):

ـ تناظر **منطقة طرف اللسان** (أ) المستقيم والقولون النازل بالأمعاء الغليظة.

ـ تناظر **المنطقة الطرفية من اللسان** (ب) الأمعاء الغليظة.

ـ تناظر **المنطقة الوسطى من اللسان** (ج) الأمعاء الدقيقة.

ـ تناظر **منطقة الحرف الخلفي للسان** (د) الإثني عشري والكبد والمرارة والبنكرياس.

ـ تناظر **المنطقة قرب آخر اللسان** (هـ) المعدة.

ـ تناظر **المنطقة الخلفية من اللسان** (و، منبت اللسان) المريء.

ـ يعكس **السطح السفلي من اللسان** حالة الدورة الدموية واللمفاوية في كل من المناطق المتناظرة.

جـ ـ **لون السطح العلوي للسان:** طبقاً للمناطق المناظرة التي ذكرناها أعلاه، فإن أي تغيّر في اللون في أي من هذه المناطق يدل على وجود حالة غير طبيعية في العضو أو المنطقة المناظرة:

اللون	**الحالة**
أحمر داكن	التهاب أو قرحة أو سرطان
أبيض	ركود الدورة الدموية، تراكم الدهون والمخاط، فقر الدم، نقص الهيموجلوبين
طبقة ولون أصفر	التهاب وزيادة إفرازات نتيجة لزيادة العصارة الصفراوية من الكبد والمرارة، وتراكم الدهون وخاصة من الدواجن والبيض ومنتجات الحليب.
البقع البيضاء	التخلص من منتجات الحليب أو الدهون والزيوت النباتية والحيوانية. إجهاد عام في وظائف الجهاز

	الهضمي.
أزرق، أرجواني	الإفراط في تناول المأكولات من نوع الين، مثل الفاكهة والعصائر والمشروبات الخفيفة والكيماويات والمخدرات والأدوية وكذلك السكر.

د ـ لون السطح السفلي للسان:

اللون	الحالة
أحمر زائد	التهاب، زيادة في السوائل أو زيادة في الهيموجلوبين بالدم نتيجة للإفراط في تناول السوائل والفاكهة والعصائر والمنتجات الحيوانية
أزرق وأخضر زائد	اضطرابات في الأوعية الدموية نتيجة للإفراط في تناول الدهون الحيوانية ومنتجات الحليب والفاكهة والعصائر والسكر.
أصفر زائد	التهابات أو ركود الدهون والمخاط نتيجة لزيادة إفراز العصارة الصفراوية أو تناول منتجات الحليب والدواجن والبيض.
أرجواني زائد	اضطرابات في الأوعية الدموية ومجرى السائل اللمفاوي نتيجة للإفراط في تناول السكر والفاكهة والعصائر والكيماويات والمخدرات والأدوية.

هـ ـ تظهر البثور على اللسان نتيجة للتخلص من الزائد من البروتينات أو الدهون أو السكر الناتج عن مصادر نباتية أو حيوانية، وهي تظهر عادة نتيجة للجمع بين تناول السمك والفاكهة واللحوم والزيوت النباتية والدقيق ومنتجات الحليب والبيض وعصائر الليمون.

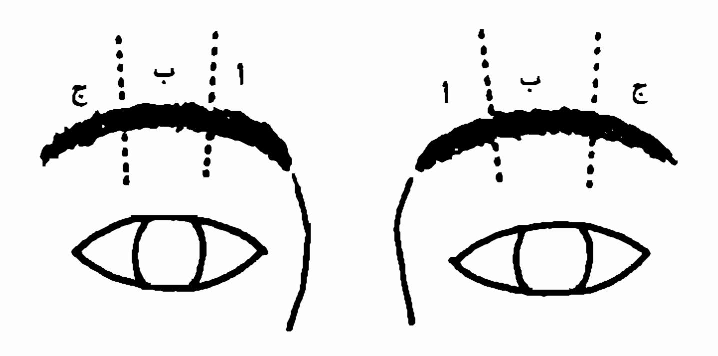
٢ ـ العيون والحواجب

● الحواجب

تعكس الحواجب حالة الجهاز العصبي والهضمي والتنفسي والدوري وجهاز الإخراج، ولذلك فهي تنم عن البنية التي تتكون في المرحلة الجنينية وكذلك تنم عن الحالة الصحية الراهنة.

توضح الحواجب بمجملها تاريخ نمو الإنسان في المرحلة الجنينية، حيث يعكس الجزء الداخلي من الحاجب المرحلة الجنينية المبكرة، ويعكس الجزء الأوسط المرحلة الوسطى، وتعكس أطراف الحواجب المرحلة الأخيرة من تكون الجنين (الشكل ٣٦). ونظراً لأن مسار الحياة بعد الميلاد يكرر، عموماً، عملية النمو التي تحدث في المرحلة الجنينية، فإن هذه الأجزاء من الحواجب تعكس على التوالي، مرحلة الشباب ومنتصف العمر والشيخوخة لحياة الإنسان.

الشكل (٣٦) ـ أجزاء الحواجب



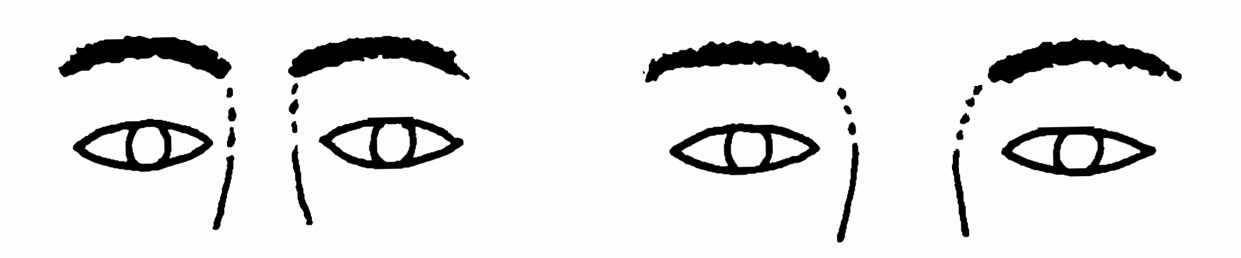
الحاجب الأيمن ـ تاثير اكبر للاب
الحاجب الأيسر ـ تاثير اكبر للأم

أ ـ المرحلة الجنينية المبكرة ـ الشباب
ب ـ المرحلة الجنينية الوسطى ـ منتصف العمر
ج ـ المرحلة الجنينية الأخيرة ـ الشيخوخة

نستطيع عن طريق فحص الحواجب أن نشخّص البنية العامة للجسم والخصائص المميزة لحالته الصحية وفق الطريقة التالية.

١ ـ المسافة بين الحاجبين: إن المسافة بين الحاجبين هي نتيجة للعادات الغذائية للأم أثناء فترة الحمل خاصة أثناء الشهرين الثالث والرابع. فالمسافة الأضيق هي نتيجة للاستهلاك الزائد للمنتجات الحيوانية مثل اللحم والدواجن والبيض والأسماك والكافيار وكذلك الخضر الزائدة الطهي المتبلة بكميات كبيرة من الملح (شكل ٣٧)، في حين أن المسافة الأوسع بين الحاجبين هي نتيجة لتناول الأم الحليب والسكر والفاكهة والمشروبات الخفيفة والخضر الورقية النيئة وكذلك الخضر الاستوائية.

الشكل (٣٧) المسافة بين الحاجبين



مسافة أوسع بين الحاجبين — مسافة اضيق بين الحاجبين

تشير المسافة الأضيق بين الحاجبين إلى قابلية بعض الأعضاء مثل الكبد والبنكرياس والكلى والقلب وغيرها من أعضاء وغدد اليانج المكتنزة للإصابة بسهولة باضطرابات نتيجة للإفراط في تناول المأكولات من نوع اليانج أثناء فترة النمو. وتشير المسافة الأوسع بين الحاجبين إلى احتمال إصابة بعض الأعضاء الأخرى مثل الرئتين والأمعاء والمثانة والمرارة باضطرابات نتيجة للإفراط في تناول المأكولات من نوع الين أثناء مرحلة النمو. على الصعيد الذهني، تدل المسافة الأضيق بين الحاجبين على ضيق الأفق والعناد والعزم وحدة الانفعال، بينما تنم المسافة الأوسع عن التردد وعدم الشعور بالأمان وعدم القدرة على

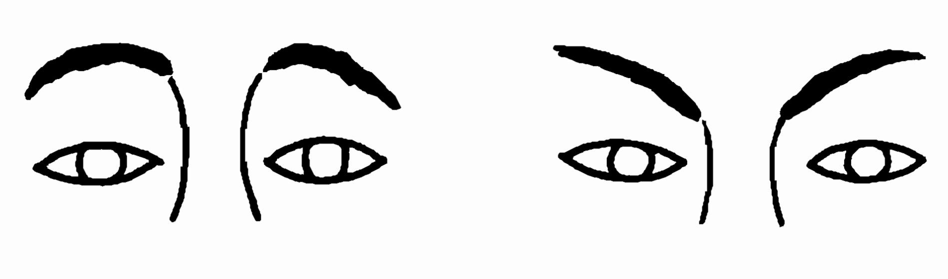
اتخاذ القرار والافتقار إلى العزم. ولقد اعتاد القدماء تسمية المسافة الواسعة بصورة ملحوظة بين الحاجبين بـ «علامة الأرملة» أو «علامة الفراق».

٢ ـ **زاوية الحواجب**: توضح زاوية الحواجب أيضاً البنية الجسمانية والذهنية، وهي تتحدد وفق نوعية الغذاء الذي تتناوله الأم أثناء الحمل (الشكل ٣٨):

أ ـ تتشكل الحواجب المائلة إلى الأعلى نتيجة للإكثار من تناول المنتجات الحيوانية، وهي تمثل شخصية عدوانية وسليطة لديها قابلية للإصابة بمشاكل في القلب والكبد.

ب ـ الحواجب المائلة نزولاً، هي نتيجة لتناول قليل من المنتجات الحيوانية والإكثار من الخضر، وهي تنم عن شخصية رقيقة متفهمة ذات قابلية للإصابة بمشاكل في الكلى والأمعاء.

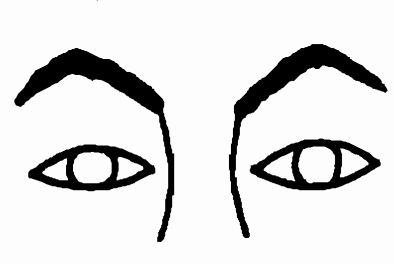
الشكل (٣٨) زواية الحواجب





حواجب مائلة إلى أعلى

حواجب مائلة إلى أسفل



حواجب متقوّسة

وبصفة عامة فإن الحواجب التي يحدد شكلها تناول اللحوم تشير إلى قصر العمر، بينما الحواجب التي يحدَّد شكلها تناول الخضر تشير إلى إمكانية حياة أطول.

جـ ـ إن الحواجب ذات الشكل المتوازن المضبوط ـ أي ذات التقوّس الخفيف ـ هي نتيجة لتناول الأم غذاء متوازناً خلال فترة الحمل وهي تنم عن توازن ذهني وجسماني.

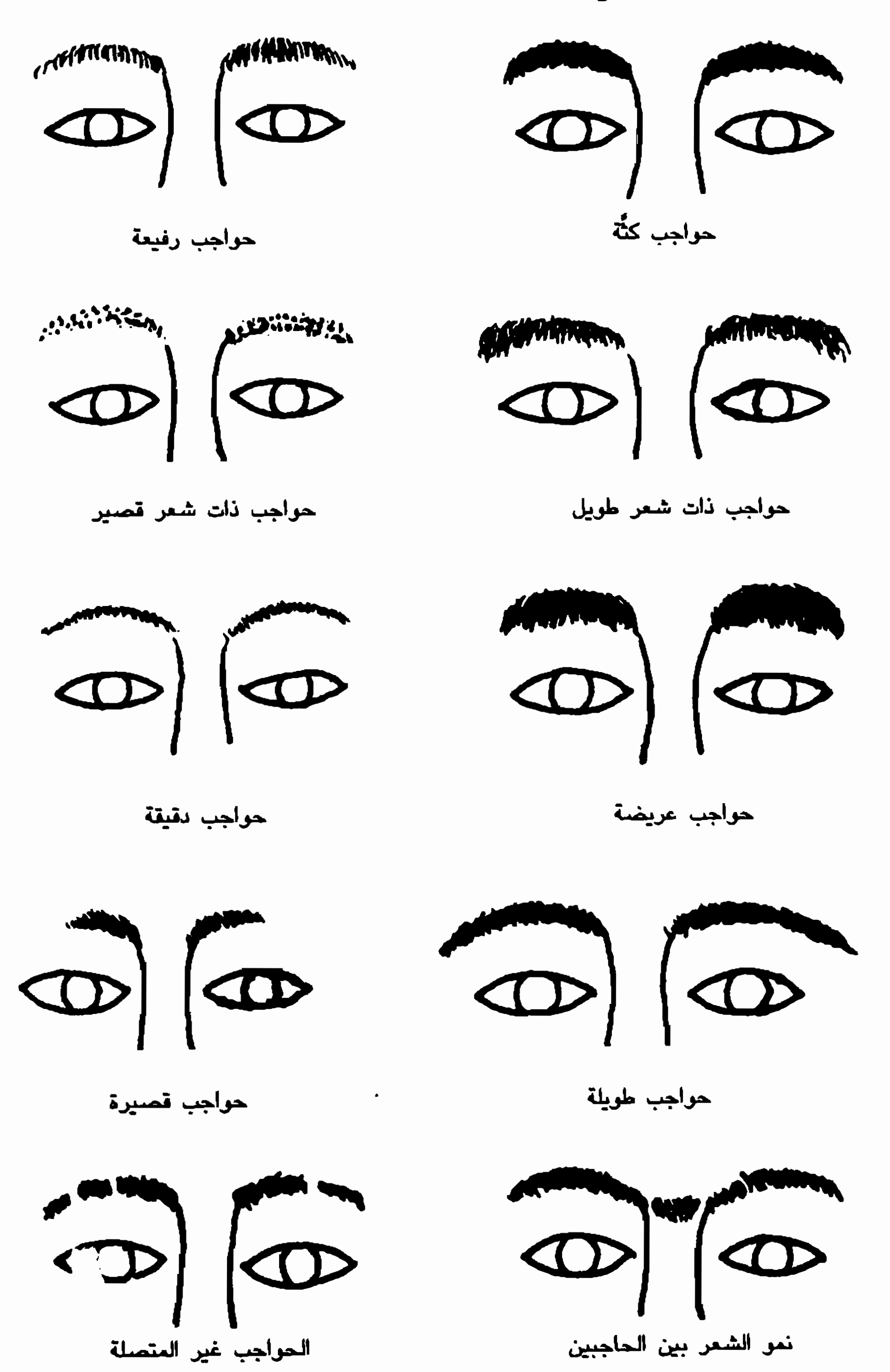
د ـ تشير الحواجب المتقوّسة التي يتجه الجزء الداخلي منها لأعلى، بينما ينحدر الجزء الخارجي لأسفل، إلى الإفراط الشديد في تناول المنتجات الحيوانية أثناء الفترة الأولى من الحمل ثم الإكثار من تناول الخضر في الفترة الأخيرة منه. والشخص الذي يمتاز بمثل هذه الحواجب يميل إلى النشاط الجسماني والاجتماعي، لكنه دمث وذو نفسية خجولة ومضطربة أحياناً.

وهو يتمتع بالنشاط والحيوية البدنية والاجتماعية في مرحلة الشباب ثم ينشغل بعدها بأمور فكرية وروحانية أكثر. وفي هذه الحالة تتأثر الكلى والكبد والطحال بسهولة من الإفراط في المأكولات من نوع الين ونوع اليانج على السواء.

٣ ـ حالة شعر الحواجب:

أ ـ توضح كثافة شعر الحواجب درجة الحيوية التي يتمتع بها الشخص فكلما كانت الحواجب كثة كان النشاط أكثر، والعكس صحيح (الشكل ٣٩).

الشكل (٣٩) الأشكال المختلفة للحواجب



ب ـ ينم شعر الحواجب الطويل عن شخصية نشيطة روحياً وذهنياً أكثر منه جسمانياً، بينما ينم الشعر القصير للحواجب عن شخصية نشيطة جسمانياً أكثر.

جـ ـ تدل الحواجب العريضة الممتلئة على حيوية نشيطة وتدل الحواجب الضيقة على حيوية أقل. فإذا ما بدأت الحواجب تضيق فهذا دلالة على تدهور عقلي وجسماني.

د ـ تشير الحواجب الطويلة إلى حياة مديدة والعكس صحيح (قارن ذلك مع خطوط العمر في راحة اليد)، فإذا ما بدأت الحواجب تقصر فهذا دلالة على حدوث تدهور جسماني وعلى إصابة الأعضاء الرئيسية بخلل خطير.

هـ ـ عندما يتغير لون شعر الحواجب فهذا إشارة إلى حدوث تغير مهم في الحالة الذهنية الجسمانية، فإذا تغيَّر لون الحواجب من اللون الداكن الطبيعي إلى اللون الرمادي أو الأبيض فهذا يرجع إما إلى تقدم العمر أو إلى الإفراط في تناول ملح الطعام والأملاح المعدنية. وإذا أصبح اللون فاتحاً أكثر، فهذا يرجع إلى الإفراط في تناول الأملاح المعدنية والمنتجات الحيوانية. أما إذا أصبح اللون داكناً أكثر، فهذا يرجع إلى الأكثر من تناول الخضر.

و ـ يرجع نمو الشعر بين الحاجبين إلى تناول منتجات الحليب والمنتجات الحيوانية الدسمة أثناء الشهرين الثالث والرابع من شهور الحمل، ومن يتميز بهذا النوع من الحاجبين، يميل عنده الكبد والبنكرياس والطحال إلى التأثر بسهولة من الإفراط من تناول المنتجات الحيوانية والأطعمة الدهنية أو الزيتية وكذلك منتجات الحليب.

ر ـ تشير الحواجب غير المتصلة إلى إمكانية الإصابة بمرض خطير في مرحلة من مراحل العمر (قارن مع خط العمر المتقطع براحة اليد).

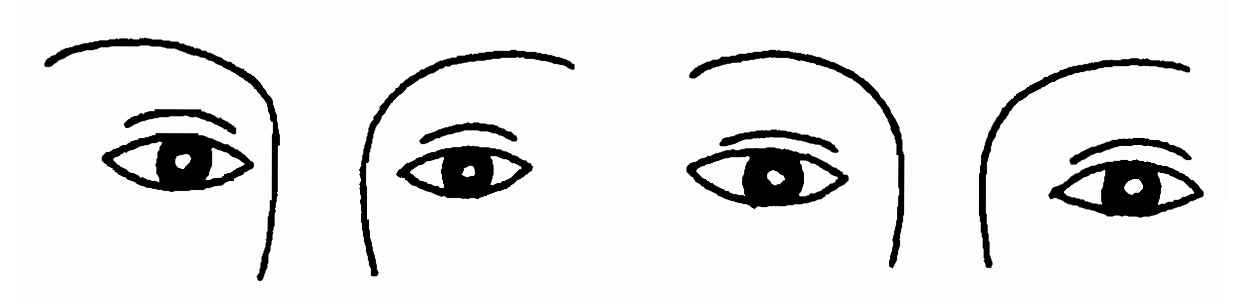
● العيون

تمثل العيون الحالة الجسمانية والذهنية والنفسية كلها فهي من أكثر أدواتنا المعبرة، تُظهر ما يطرأ فينا من تغيير جسماني وذهني ونفسي، وتُفصح عن كل شيء!

١. **المسافة بين العينين:**

أ ـ **المسافة الضيقة بين العينين**، كما بالنسبة للحاجبين، ناتجة عن تناول أنواع من الطعام شديدة اليانج أثناء المرحلة الأولى من الحمل، وهي تدل على شخصية تميل أكثر إلى العدوانية وضيق الأفق والعناد، ولكنها حادة الذكاء والانفعالات (الشكل ٤٠)، وهي تشير إلى أعضاء المنطقة الوسطى من الجسم مثل الكبد والبنكرياس والطحال والكلى وإمكانية تعرضها للتحلل بسهولة من جراء الافراط في تناول المنتجات الحيوانية.

الشكل (٤٠) المسافة بين العينين



مسافة ضيقة   مسافة عريضة

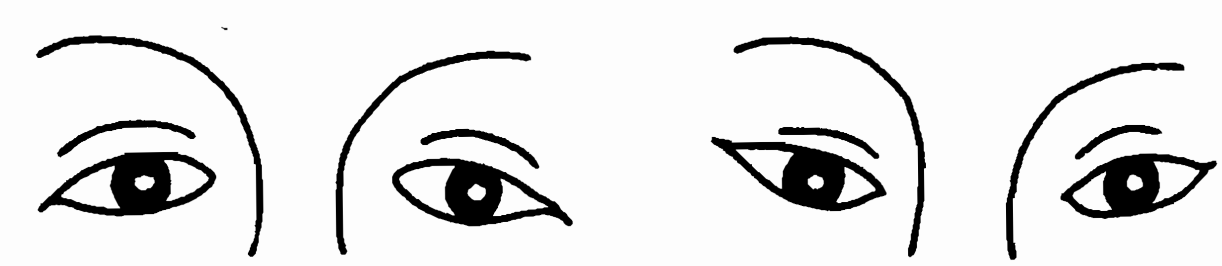
ب ـ **المسافة الأوسع بين العينين** ناتجة عن تناول مأكولات أكثر من نوع الين مثل السلطة والسكر والمشروبات الخفيفة والفاكهة. وهي تنم عن شخصية غير متماسكة تماماً بطيئة ومترددة ولكن رقيقة، وهي تشير إلى أعضاء المنطقة الوسطى بالجسم التي ذكرناها قبل قليل، وميلها للتأثر بسهولة من الافراط في تناول مأكولات أكثر من نوع الين مثل السكر والمشروبات الخفيفة والفاكهة الاستوائية والأطعمة والمشروبات العطرية والمنبهة.

٢. **زاوية العين:**

أ ـ **العين التي يميل طرفها إلى أعلى**، ناتجة عن تناول الأم للحبوب والخضر المملحة الجيدة الطهي، أثناء الحمل، وهي تنم عن شخصية ذات ميل إلى الصفاء العاطفي والعقلاني (الشكل ٤١).

ب ـ **العين التي يميل طرفها إلى أسفل**، ناتجة عن تناول الأم مأكولات من الخضر القليلة الملح والطهي بالإضافة الى الفاكهة والعصائر، أثناء شهور الحمل. وهي تشير إلى شخصية أكثر رقة وليونة.

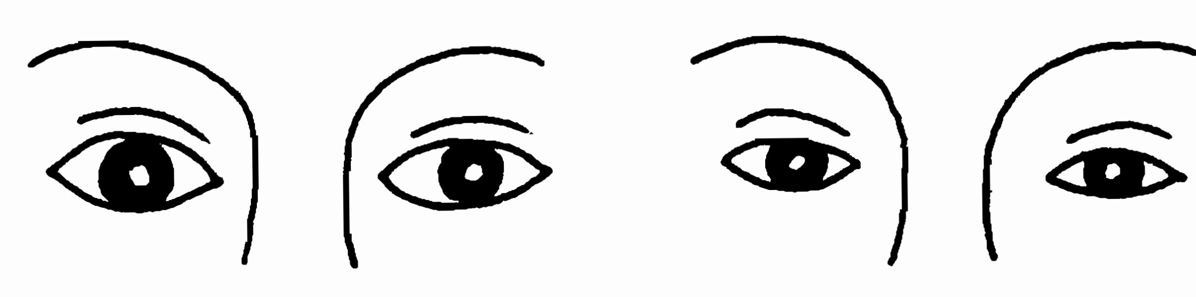
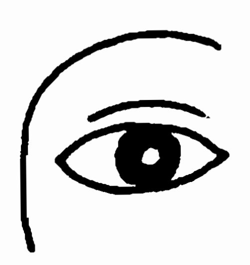
الشكل (٤١) زاوية العين





عيون تميل أطرافها إلى الاعلى — عيون تميل أطرافها إلى أسفل

الشكل (٤٢) حجم العيون



عيون صغيرة — عيون واسعة

٣. حجم العين:

أ ـ **العيون الصغيرة** ناتجة عن تناول طعام من نوع اليانج مثل الخضر المطهية جيداً والمنتجات الحيوانية أثناء فترة الحمل وفترة النمو المبكرة (الشكل ٤٢) وتنم هذه العيون عن شخصية نشيطة أكثر عزماً وثقة في النفس وتصميم بالإضافة إلى قوة بدنية وحيوية وقدرة على التحمل. أما إذا كانت العيون صغيرة لدرجة غير طبيعية فهذا إشارة إلى شخصية حادة وعدوانية.

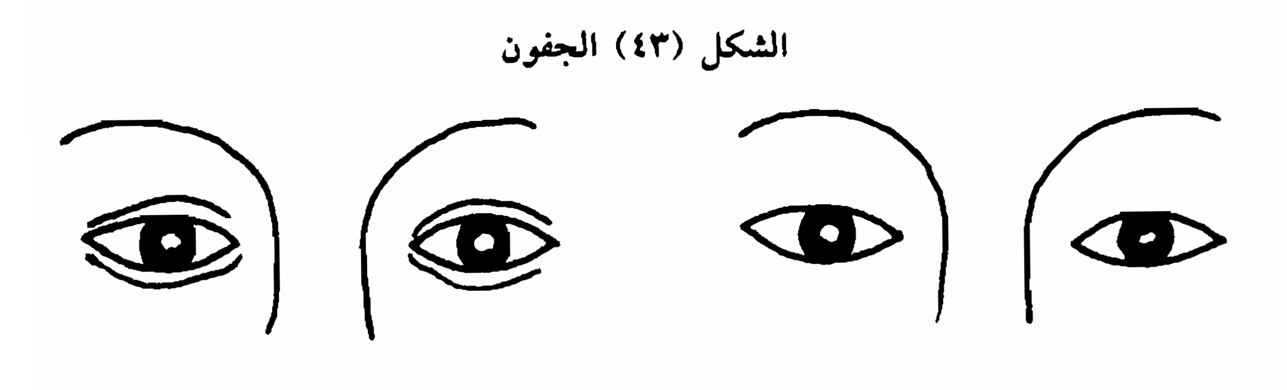
ب ـ **العيون الواسعة** ناتجة عن تناول طعام من نوع الين مثل الخضر النيئة والقليلة الطهي، والفاكهة وعصائر الفاكهة وهي تنم عن شخصية حساسة أكثر ورقيقة ومهذبة، أما العيون الواسعة بدرجة غير طبيعية فتشير الى اضطرابات عصبية مثل الحساسية الزائدة وسرعة الهياج والعصبية والخجل وانعدام الثقة.

وبصفة عامة، نجد أنه من المحبب أن تكون عيون الرجال أصغر وأضيق، وأن تكون للمرأة عيون مستديرة أوسع.

٤ . الجفون والأهداب:

أ ـ **الجفون المفردة المشدودة** ناتجة عن تناول الخضر والحبوب الجيدة الطهي أثناء فترة الحمل وهي تدل على ميل نحو الصفاء الذهني (الشكل ٤٣).

الشكل (٤٣) الجفون



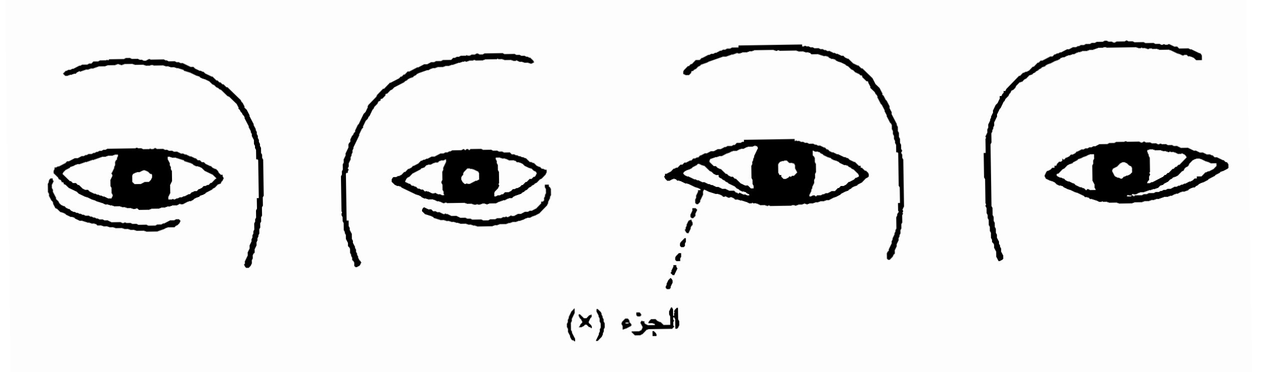
جفون مفردة ومشدودة — جفون مزدوجة ومرتخية

ب ـ **الجفون المزدوجة المرتخية** ناتجة عن تناول الأم لمقادير كبيرة من الدهون والسوائل أثناء فترة الحمل، وهي تمثل عادة القوة البدنية. ولكن الجفون المتورمة الحمراء أو الأرجوانية فهي تشير إلى إفراط راهن في تناول الفاكهة والسكر وغيره من الحلوى والصودا والمشروبات الخفيفة والخضر الاستوائية والمشروبات الكحولية المختلفة والمنبهات. كما تشير هذه الحالة إلى تعاطي المخدرات والعقاقير، وإلى إصابة الشخص بضعف عام في وظائف الجهاز الهضمي وحساسية غير طبيعية في وظائف الجهاز العصبي. والأعضاء

الرئيسية المصابة بهذا الضعف العام هي الكلى والأمعاء والطحال والكبد والأعضاء التناسلية وكذلك الوظائف الهرمونية.

ج ـ **«عيون طائر العنقاء»**: إن المنطقة من الجفن السفلي المشار إليها في (الشكل ٤٤) بعلامة (×) تختلف وفقاً للبنية التي تتكون داخل رحم الأم. فإذا كانت هذه المنطقة مستوية وصافية فإنها تعرف بـ «عيون طائر العنقاء»، وتعد علامة على التمتع بصفة القيادة. أما إذا لم تظهر هذه المنطقة على الجفن أو كانت متورمة فهذه إشارة إلى الافتقار للقدرة على تكوين رأي واضح.

الشكل (٤٤) الجفون



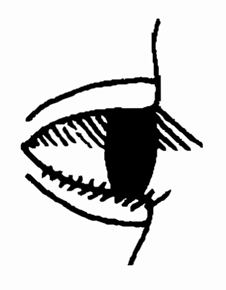
عيون طائر العنقاء

جفون متورمة

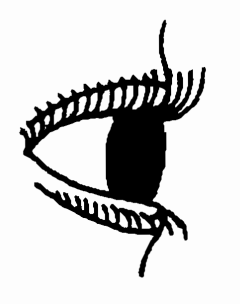
د ـ **طرفة العين**: تتكرر طرفة العين عند الأطفال بوتيرة أقل من وتيرتها عند البالغين، اذ ان بنيتهم القوية والنشيطة، هي بنية يانج أكثر منها بنية ين. وتزداد وتيرة طرفة العين عند الاقتراب من سن البلوغ. وفي المتوسط نجد أن الشخص البالغ المعافى تطرف عينه حوالى مرة واحدة كل ٢٠ ثانية أو ثلاث مرات في الدقيقة. أما الذي تطرف عينه بوتيرة أقل فيكون في حينه، بحالة بدنية وذهنية أكثر نشاطاً وتنبّهاً. أما الذي تطرف عيناه أكثر من ثلاث مرات في الدقيقة، فيكون في حالة صحية متدهورة نتيجة للإفراط في تناول السوائل والفاكهة والسكر وغيرها من المشروبات والمأكولات من نوع الين. ولكن إذا تكررت طرفة العين بوتيرة غير طبيعية، فهذه دلالة على أن الشخص يعاني من اضطرابات عصبية ويمر بحالة من الإفراط في الحساسية والخوف والخجل وسرعة الانفعال.

هـ ـ تشير **الأهداب الطويلة** إلى الإفراط في تناول السوائل والخضر النيئة والفاكهة وغيرها من الأصناف من نوع الين (الشكل ٤٥).

الشكل (٤٥) الأشكال المختلفة للأهداب



أهداب طويلة



أهداب مائلة للخارج



أهداب قصيرة



أهداب مائلة للداخل

و ـ **إذا كانت الأهداب مائلة للخارج،** فهذا يوضح حساسية عصبية غير طبيعية، وتشير إلى حالة انحلال في وظائف الجهاز التناسلي نتيجة للافراط في تناول المأكولات من نوع «الين» مثل الفاكهة وعصير الفاكهة والنبيذ والسكر والحلوى والمشروبات الخفيفة بالاضافة الى المأكولات والمشروبات العطرية والمنبهة وكذلك المخدرات والعقاقير أثناء مراحل الطفولة المبكرة.

ز ـ **الأهداب الأقصر** ناتجة عن تناول مأكولات أكثر من نوع اليانج مثل الطعام المملح المطهي جيداً والأصناف المخبوزة والمحمصة والمنتجات الحيوانية المطهية واستهلاك أقل للحبوب والخضر.

ح ـ **الأهداب المائلة إلى الداخل** تشير إلى تناول أنواع من الطعام شديدة «اليانج»، مثل كميات كبيرة من الملح واللحوم والبيض والسمك والكافيار والدواجن بدون تناول مقادير كافية من الحبوب والخضر لموازنتها. وفي هذه الحالة غالباً ما تكون وظائف الجهاز التناسلي مصابة بالخلل وخاصة لدى النساء اللاتي قد يعانين من تقلصات الدورة الشهرية أو نقصها بسبب انقباض المبيضين.

٥. تغيير اللون حول العينين:

تختلف الألوان التي تحيط بالعيون بحسب اختلاف الأحوال البدنية والذهنية، وتتغير يومياً وفقاً لحالتنا الصحية اليومية:

أ ـ **لون البشرة الطبيعي النقي والنظيف**: يدل هذا اللون على الصحة البدنية والذهنية نتيجة نظام غذائي صحيح ونمط حياة مناسب. وتكون الوظائف الجسمانية والذهنية في هذه الحالة، عاملة بانسجام.

ب ـ **اللون الداكن**: يظهر هذا اللون عندما تكون هناك حالة يانج مفرطة، تتضمن تقلص الكلى وإجهاد الهرمونات الكظرية والتناسلية. ولذلك يمكن أن يظهر هذا اللون نتيجة تناول المأكولات المجففة والمخبوزة والمحمصة وشديدة الملوحة. وغالباً ما يظهر هذا اللون بعد الافراط في الجماع الجنسي خاصة لدى الأشخاص المصابين بضعف في وظائف الكلى والإخراج، كما يشير هذا اللون إلى بطء التمثيل الأيضي في الكلى وجهاز الإخراج وفي المبيضين أو الخصيتين ووظائف الجهاز التناسلي.

جـ ـ **لون مائل للاحمرار**: يظهر هذا اللون عندما تتمدد الشعيرات الدموية نتيجة للافراط في تناول الأطعمة والمشروبات من نوع «الين» مثل السوائل والفاكهة والعصائر والسكريات وغيرها، وهو يدل في حينه، على إجهاد القلب والجهاز الدوري. وقد يظهر هذا اللون بالجفون من وقت لآخر مما ينم عن حالة حادة من إجهاد القلب والجهاز الدوري مع زيادة العصبية. وتصيب هذه الحالة بعض النساء اللاتي يعانين من عدم انتظام الدورة الشهرية عند اقتراب موعدها، ولكن إذا استمرت هذه الحالة بصورة مزمنة فهذا سوف يصيب الحالة الذهنية بعصبية زائدة.

د ـ **اللون المائل إلى الأرجواني**: يُظهر هذا اللون مرحلة متقدمة أكثر للحالة التي وُصفت في الفقرة السابقة؛ وهو ناتج بصفة رئيسية عن تعاطي المخدرات والكيماويات والأدوية والسكريات البسيطة المكررة وغيرها من الأغذية والمشروبات الشديدة الين. وتدل هذه الحالة على وجود اضطرابات في

الجهاز العصبي والجهاز الدوري وأجهزة الإخراج. ويعاني الأشخاص الذين يظهر هذا اللون حول عيونهم من الهلوسة وبرودة الأطراف.

هـ ـ **اللون المائل للاصفرار**: يظهر هذا اللون عندما يجهد الكبد والمرارة، وقد يحدث نتيجة للإكثار من تناول الجبن وغيره من منتجات الحليب وكذلك للإفراط في تناول بعض الخضر الجذرية مثل الجزر وبعض الخضر المستديرة كالقرع والكوسى، ينم هذا اللون أيضاً عن وجود خلل مؤقت في وظائف الكلى والإخراج.

ز ـ **اللون المائل الرمادي**: يظهر اللون الرمادي الشاحب في حالة الإصابة بمتاعب في الكلى وأحياناً في الرئتين، وهذا يرجع أساساً إلى ركود عملية التمثيل الأيضي نتيجة للإفراط في تناول المنتجات الحيوانية الدسمة والإفراط في تناول الملح وغيره من المأكولات من نوع اليانج، ويشير هذا اللون إلى أن الجهاز اللمفاوي والهرمونات لا تعمل بكفاءة وخاصة في منطقة الجهاز التنفسي والأعضاء التناسلية. كما يمكن أن يؤدي عدم التوازن بين الأملاح المعدنية في مجرى الدم، الذي يرجع إلى سوء أنواع الطعام والشراب وكذلك الى سوء الاجواء البيئية، إلى ظهور هذا اللون.

٦. ظهور البثور حول العينين:

إن البثور هي محاولة الجسم للتخلص من بعض المواد الغذائية التي استهلكت بإفراط. ويمكن أن تظهر في مناطق مختلفة حول العينين:

أ ـ **البثور فوق الجفن وتحت الحواجب** هي ما يتخلص منه الجسم من المخاط والدهون والزيوت الناتجة عن الإفراط في تناول الزيوت والسكر ومنتجات الحليب. وإذا كانت البثور صفراء اللون فهذا دلالة على احتواء النظام الغذائي على الدواجن والبيض وكذلك الجبن.

ب ـ **البثور على الجفن** هي ما يتخلص منه الجسم من البروتينات والدهون والسكر الناتج من الإفراط في تناول المنتجات الحيوانية والفاكهة. وغالباً ما يؤدي تناول الأسماك الزيتية والبرتقال وغيره من الفاكهة والعصائر إلى ظهور بثور حمراء بالقرب من زاوية الجفن.

جـ - **البثور تحت الجفن السفلي** هي ما يتخلص منه الجسم من البروتينات والسكر الناجمين عن الافراط في تناول اللحوم الدهنية والسكر أو عصير الفاكهة. ويدل وجود البثور الصفراء المائلة للبياض في هذه المنطقة على تناول البيض ومنتجات الحليب وغيرها من الدهون الحيوانية.

وفي الوقت الذي تستمر عملية التخلص من هذه المواد من طريق تشكّل هذه البثور في بقع مختلفة بالقرب من العيون تكون الكلى وجهاز الإخراج والطحال والجهاز اللمفاوي في حال تأثر مؤقت بهذا الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات غير الضرورية. وإذا التهبت هذه البثور أو أثارت الحكاك، فهذا معناه أن عملية طرد المواد الزائدة مستمرة بنشاط. أما إذا لم تلتهب هذه البثور أو تسبب الحك فهذا يعني أن العملية تسير تدريجياً.

٧. أكياس العين:

الشكل (٤٦) أكياس العين

أكياس عين شديدة التورّم

يتكون لدى كثير من الناس أثناء مرحلة البلوغ، وحتى أثناء مرحلة الشباب المبكر، في عصرنا الحديث، أكياس تحت الجفن السفلي للعين (الشكل ٤٦) وقد يرجع ذلك إلى أحد سببين على الرغم من التشابه في المظهر: ١) أكياس بسبب تجمع السوائل، و٢) أكياس بسبب تجمع المخاط. ويبدو النوع الأول من هذه الأكياس مائياً ومتورماً بينما يبدو النوع الثاني دهنياً أكثر ومتورماً.

وينم كلا النوعين عن اضطرابات في وظائف الكلى والمثانة والإخراج. وبصفة خاصة يشير النوع الأول من هذه الأكياس إلى وجود تورم في أنسجة الكلى وإلى التبوّل المتكرر نتيجة للإفراط في تناول السوائل من أي نوع كانت، بما فيها كافة أنواع المشروبات والفاكهة والعصائر.

ولا يدل النوع الثاني بالضرورة الى التبوُّل المتكرر، ولكنه يدل على وجود تراكمات من الدهون والمخاط في أنسجة الكلى. وإذا ظهرت بثور صغيرة أو بقع داكنة صغيرة فوق هذه الأكياس التي كوّنها المخاط، فهذا يوضح أن الدهون والمخاط المتراكم في أنسجة الكلى يكوّن حصوات. وعندما تصبح هذه الأكياس مزمنة، فهذا يعني أن التراكمات المخاطية قد امتدت إلى الحالب وجدار المثانة والمبايض وقناة فالوب والرحم، وأيضاً في غدد البروستات وحولها، لتسبب نشاط بكتيري والتهابات وحكة وإفرازات مهبلية وأكياس على المبيض، وفي النهاية نمو الأورام والإصابة بالسرطان في هذه المناطق.

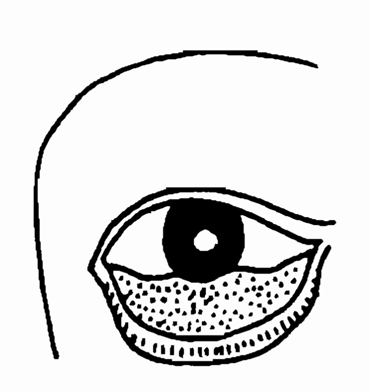
يشير كلا النوعين من هذه الأكياس إلى تدهور الحيوية الذهنية والبدنية كنتيجة طبيعية للحالات التي ذكرناها أعلاه: تصبح أجهزة الجسم مجهدة وينشأ الشعور بالتعب والكسل والنسيان والتردد وفقدان القدرة على التمييز الواضح للأمور.

ويمكن علاج أكياس العين الناجمة عن الافراط في السوائل بسهولة، عن طريق الحد من كمية السوائل، بينما الأكياس الناتجة عن تراكم المخاط يمكن علاجها بمنع كافة أنواع الطعام المكوّن للدهون بما فيه منتجات الحليب ودهن اللحوم والدواجن والسكر والدقيق المكرر وجميع أنواع الزيوت، ولكنها تتطلب وقتاً أطول مما يتطلبه النوع الأول.

٨. المنطقة الوردية داخل الجفن السفلي:

توضح هذه المنطقة بصورة رئيسية حالة الجهاز الدوري (الشكل ٤٧) ويشير التنوُّع في اللون إلى عدة حالات مختلفة كما يلي:

الشكل (٤٧) الجانب الداخلي للجفن السفلي



أ ـ **اللون الوردي الفاتح ذو السطح الأملس** يشير إلى صحة وعافية الجهاز الدوري.

ب ـ **اللون الأحمر مع تمدد الشعيرات الدموية** يشير إلى ارتفاع ضغط الدم أو وجود اضطرابات في جهاز الإخراج نتيجة للإفراط في تناول أطعمة من نوع الين وخاصة السوائل والكحول والفاكهة والعصائر والسكريات، كما يشير الى وجود التهاب في الجهاز الدوري وزيادة العصبية.

جـ ـ **اللون الأبيض** يشير الى حالة فقر الدم الناتج عن الافراط في تناول أطعمة من نوع الين، ويمكن لهذه الحالة أن تظهر أحياناً نتيجة لتناول طعام اليانج مثل الملح والمخبوزات. وغالباً ما تكون الإصابة بسرطان الدم سبباً لظهور هذا اللون.

د ـ **اللون الأصفر المائل للاحمرار** يشير إلى إفراط في تناول المنتجات الحيوانية بما فيها الدواجن والبيض ومنتجات الحليب وكذلك إلى إفراط في تناول مأكولات من نوع الين، مثل السكر والفاكهة وغيرها. وينم هذا اللون عن وجود اضطرابات في القلب والجهاز الدوري، واضطرابات في وظائف الكبد والطحال والبنكرياس.

● مقلة العين، الحدقة، وبياض العين

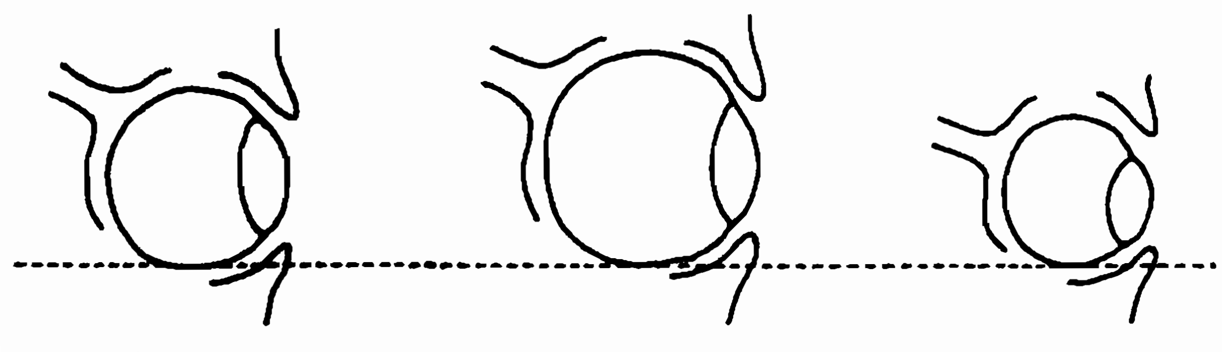
إن مقلتي العين هما جزء من الجهاز العصبي، ولكنهما تمثلان بوضوح الحالة الكلية للجسم ذهنياً وبدنياً.

١. حجم المقلتين:

تختلف مقلة العين من حيث الحجم تبعاً لأنواع الطعام والشراب الذي نتناولها، وكذلك بحسب العمر حيث تكون صغيرة نسبياً في مرحلة الطفولة ثم تزداد في الاتساع بسرعة مع عملية النمو (الشكل ٤٨). وبصفة عامة يظل حجم مقلة العين ثابتاً إلى حد ما، في الفترة ما بين سن البلوغ وسن اليأس مع تقلبات طفيفة تسببها تغيرات في نوعية الطعام والشراب. أما بعد سن اليأس

وخلال المرحلة المتأخرة من العمر، تميل مقلة العين إلى التقلص الذي يؤدي عادة إلى حدوث تغيرات في حاسة البصر.

الشكل (٤٨) حجم مقلة العين



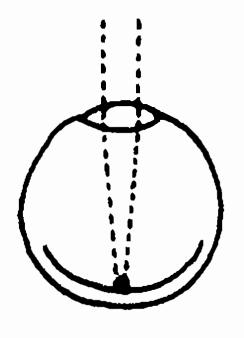
مقلة عين أصغر خلال مرحلة الطفولة

مقلة عين طبيعية أثناء سنّ البلوغ

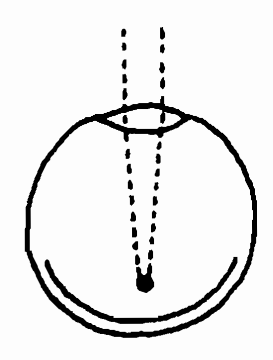
مقلة عين متقلّصة أثناء الشيخوخة

أ ـ يؤدي التمدد غير الطبيعي في مقلة العين الناجم عن الافراط في تناول طعام وشراب من نوع الين، إلى الإصابة بقصر النظر (الشكل ٤٩).

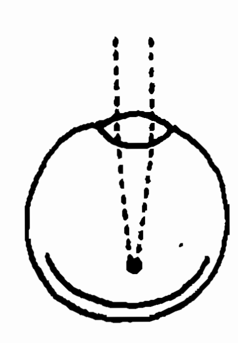
الشكل (٤٩) تمدد وانقباض مقلة العين والعدسة



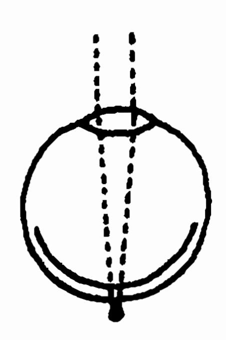
مقلة عين طبيعية



مقلة عين متمددة تسبب قصر البصر



عدسة منقبضة تسبب قصر البصر



مقلة عين منقبضة تسبب بُعد البصر

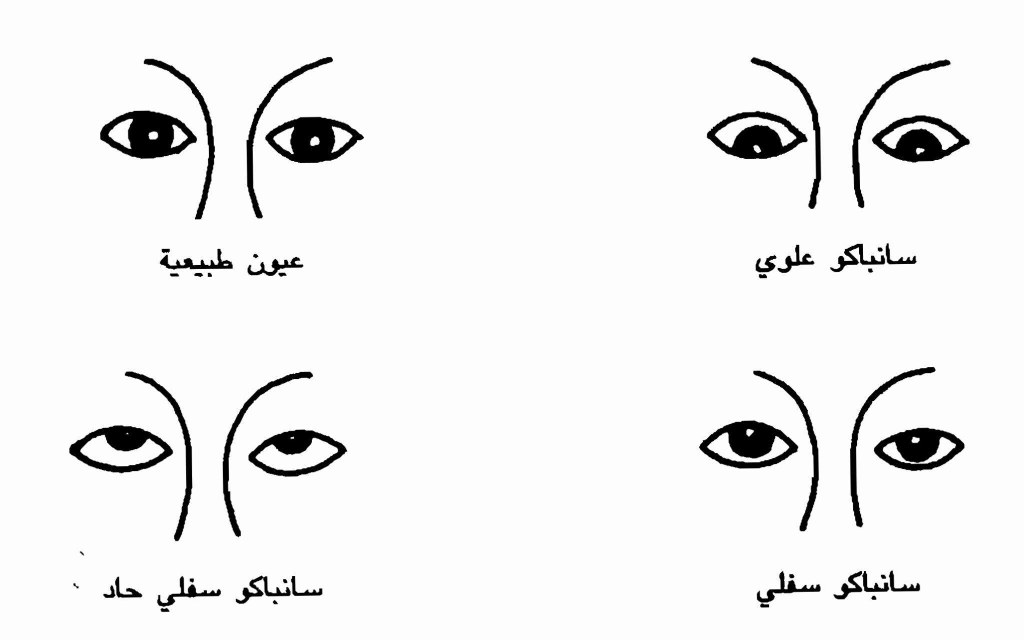
ب ـ **يؤدي التقلص غير الطبيعي لعدسة العين** الناتج عن الجفاف أو الإفراط في تناول الملح واللحم وغيره من المنتجات الحيوانية إلى الإصابة بقصر البصر.

جـ ـ **يؤدي التقلص غير الطبيعي لمقلة العين** الناتج عن الكبر في السن، أو الإفراط في تناول الملح والأطعمة المجففة والمنتجات الحيوانية، إلى الإصابة بطول البصر.

٢. حالة السانباكو (Sanpaku):

بالإضافة إلى ما سبق، يؤدي التمدد والتقلص غير الطبيعي لمقلتي العين إلى الإصابة بحالة يطلق عليها باليابانية سانباكو (Sanpaku) وهي تعني «بياض ثلاثي» إشارة إلى اتخاذ مقلة العين موضع غير طبيعي سواء لأعلى أو لأسفل (الشكل ٥٠)

الشكل (٥٠) حالات السانباكو



أ ـ **سانباكو علوي**: يؤدي تقلّص مقلة العين، الطبيعي لدى الرضع والأطفال، إلى الإصابة بحالة سانباكو علوي كما هو موضح في الشكل ٥٠، ولكن إذا ما استمرت هذه الحالة لما بعد مرحلة الطفولة المبكرة، أو إذا بدأت في الظهور في سن متأخرة، فهي علامة على وجود خلل ذهني وسلوكي كالاتصاف بالعدوانية والعنف وتعذّر التحكم في الانفعالات.

وليس مفترضاً أن يصاب الشخص بعد مرحلة الطفولة المبكرة وسن الشيخوخة، بهذه الحالة إذا كان التمثيل العضوي لديه سليماً ومتوازناً كما وضحنا.

ب ـ **سانباكو سفلي**: غالباً ما يؤدي التمدد غير الطبيعي لمقلة العين إلى الإصابة بحالة سانباكو سفلي كما هو موضح في (الشكل ٥٠)، مما يدل على أن التمثيل العضوي والذهني ككل أصبح بطيئاً وضعيفاً. وهذه الحالة تتزايد في عصرنا الحديث نتيجة للإكثار من تناول الطعام من نوع الين، وإن كانت هناك بعض الحالات التي تحدث نتيجة للإكثار من تناول أنواع من الطعام شديدة اليانج بما فيها الملح.

توضح هذه الحالة وجود تمدد في الخلايا العصبية للمخ، وغالباً ما تؤدي إلى تفكير وسلوك غير طبيعي يمكن أن يقود إلى نهاية مأساوية. فالذين يرتكبون الجرائم والغدر، والموسوسون، والذين يكونون موضع سوء فهم أو تهجم أو عرضة للشكوك، مصابون عادة بهذه الحالة؛ وتشير حالة السانباكو السفلي الحاد إلى دنو الأجل، وتظهر هذه الحالة على الأشخاص الذين سوف يلقون حتفهم فجأة في المستقبل القريب.

ومما يثير الاهتمام أن غالبية المجرمين الذين توزع صورهم كمطلوبين مصابون إما بحالة السانباكو العلوي أو السفلي، وتقريباً كل الأشخاص الذين تم اغتيالهم مثل يوليوس قيصر وابراهام لنكولن وأدولف هتلر والمهاتما غاندي وجون كيندي وروبرت كيندي ومارتن لوثر كنج، كانوا جميعهم مصابين بحالة السانباكو السفلي.

ومن أجل تشخيص حالة السانباكو السفلي، اطلب من الشخص أن ينظر إلى أعلى بزاوية ٤٥ درجة، فإذا ظهر الأبيض أسفل الحدقة فهذا معناه أن الشخص مصاب فعلاً بهذه الحالة.

٣. مقلة العين الدامعة:

يشير التكون الدائم للدموع المصحوب عادة بظهور العديد من الشعيرات الدموية المتمددة الحمراء على بياض العين، إلى الإصابة بمرض الزّرق (الجلوكوما)، وفي بعض الحالات يشير إلى انفصال الشبكية وتحدث هذه الحالة نتيجة للإفراط في تناول السوائل أو العصائر أو الفاكهة وغيره من أنواع الطعام الغنية بالماء.

٤. الحدقة:

يختلف لون الحدقة وفقاً للبنية البيولوجية التي تكونت في المرحلة الجنينية بفعل عادات غذائية وحالات بيئية. وفي العادة يظن الناس أن الاختلاف في لون الحدقة يرجع إلى اختلافات عرقية، ولكن الحقيقة أن هذا الاختلاف هو نتيجة أنماط معيشية موروثة.

أ ـ **الحدقة الفاتحة اللون**، مثل الأزرق، تشير إلى أن هذا الشخص قد نشأ في منطقة شمالية أكثر، تقلّ فيها أشعة الشمس.

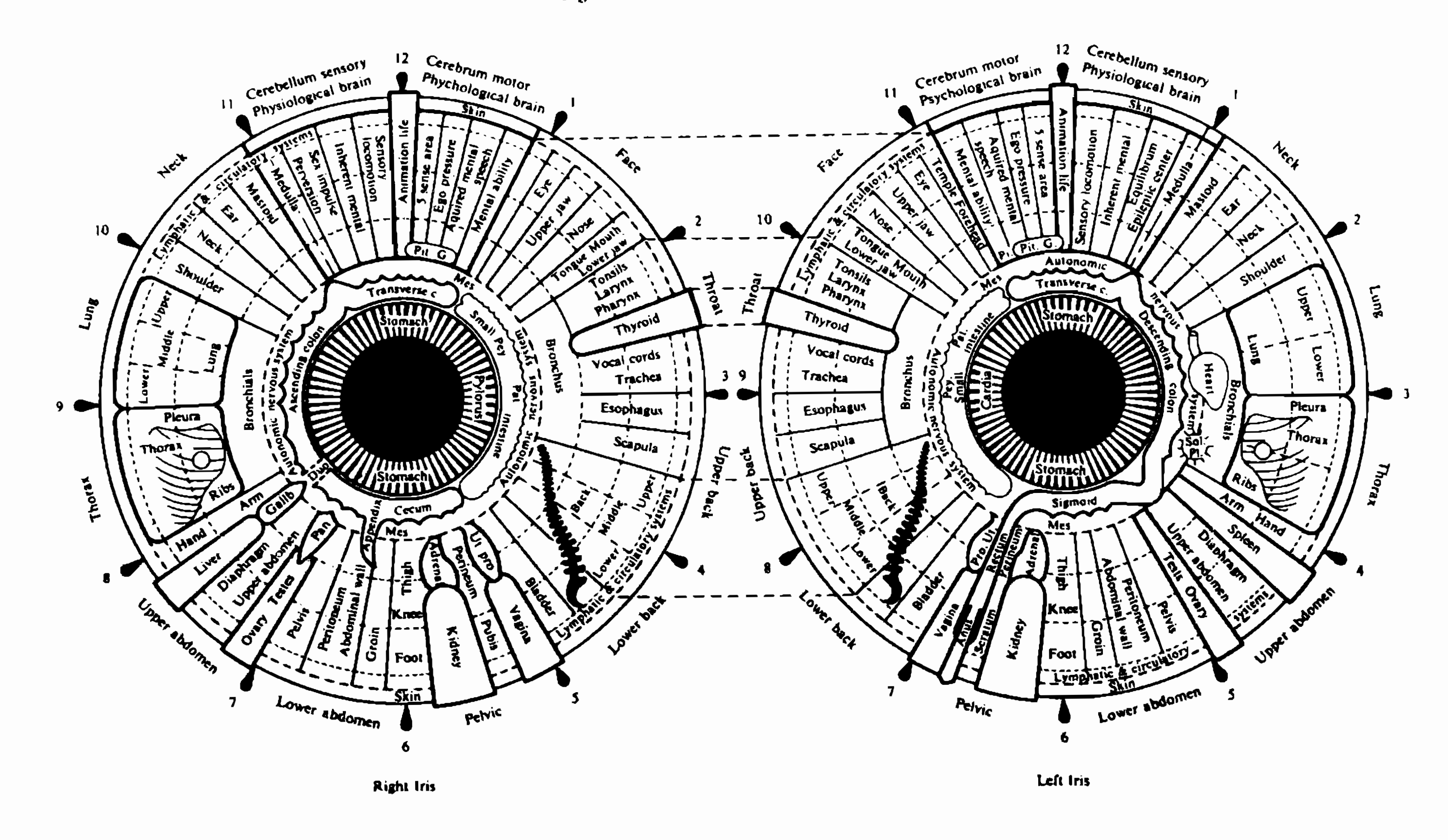
ب ـ **الحدقة البنية** ناتجة عن مناخ الفصول الأربعة.

جـ ـ **الحدقة الداكنة** مثل البني الداكن أو الأسود تنمو عموماً في البيئة الاستوائية المشمسة.

ويمكن أن يتغير لون الحدقة قليلاً خلال امتداد العمر فيكون داكناً أكثر أثناء الطفولة ثم يصبح فاتحاً أكثر أثناء البلوغ.

د ـ يمكن أن يكشف علم دراسة الحدقة، أو التشخيص من خلال مراقبتها، عن حالات ذهنية وبدنية مختلفة. ووفقاً لدراسة أجراها د. برنارد جنسن، يبين الشكل ٥١ المناطق العامة التي تناظر أجزاء مختلفة من الجسم.

Fig. 51 Iridology by Bernard Jensen



٥. إنسان العين:

تعكس حالة إنسان العين بوضوح شديد الوظائف اللاإرادية للأعصاب حيث يفتح إنسان العين ويغلق وفقاً لدرجة الضوء في البيئة. فكلما كانت البيئة مضيئة أكثر أصبح إنسان العين أصغر؛ وكلما كانت البيئة مظلمة اتسع إنسان العين. وتوضح سرعة هذا الانعكاس اللاإرادي مدى يقظة الجهاز العصبي اللاإرادي.

أ ـ **يشير إنسان العين الأكبر من المعدل** إلى تدهور الجهاز العصبي اللاإرادي وخاصة وظائف الأعصاب الباراسمبثاوية نتيجة للإفراط في تناول المشروبات والأطعمة من نوع الين، وكذلك المخدرات وبعض الفيتامينات والأدوية. ويتمدد إنسان العين بدرجة شديدة عند الموت. وهكذا، فإن إنسان العين الكبير يشير إلى تدهور عام وضعف في الوظائف الذهنية والجسمانية، كما يصاب الإنسان أيضاً بالخوف والعصبية والقلق وغيرها من الاضطرابات الذهنية عندما يكبر إنسان العين.

ب ـ **يشير إنسان العين الأصغر من المعدّل** إلى صحة وسلامة الوظائف الذهنية والجسمانية نتيجة لتناول الحبوب والخضر.

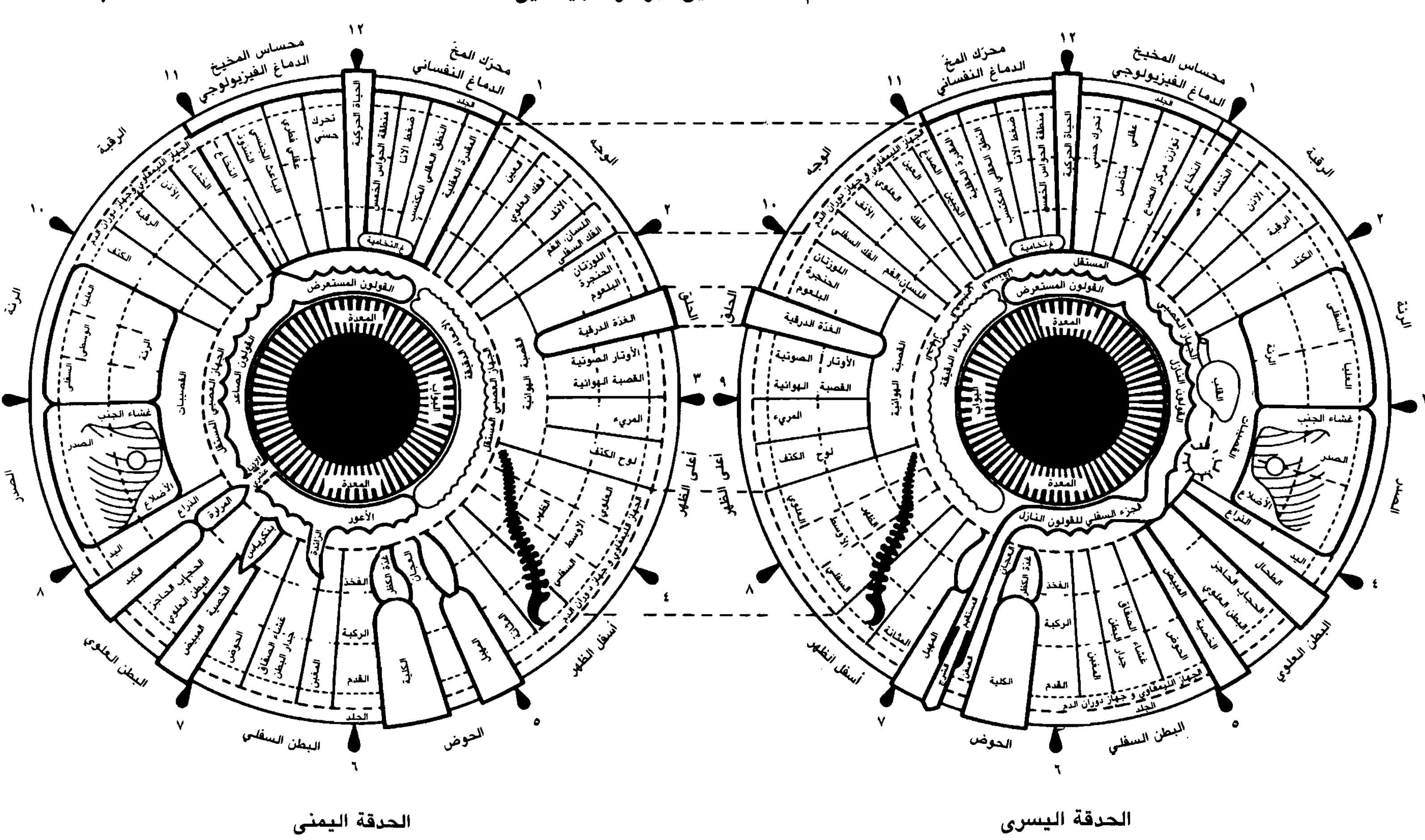
وينم هذا الحجم عن الحيوية وقدرة التحمل والصبر والمثابرة والمقاومة سواء عضوياً أو نفسياً. وتدل هذه الحالة لدى الشخص فوق سن الستين إلى امكانية طول العمر وإلى حسن التنسيق بين الغدد والأعضاء الرئيسية في الجسم.

جـ ـ إن **وجود سحابة مخاطية بيضاء تغطي إنسان العين** هي علامة على تكوّن الماء الأزرق نتيجة للإفراط في تناول منتجات الحليب وغيرها من الدهون مع السكر والحلوى.

٦. بياض العين:

كما هو الحال بالنسبة للحدقة، يمثل بياض العين الأجزاء المختلفة في الجسم كله، كما يلي (انظر الشكل ٥٢):

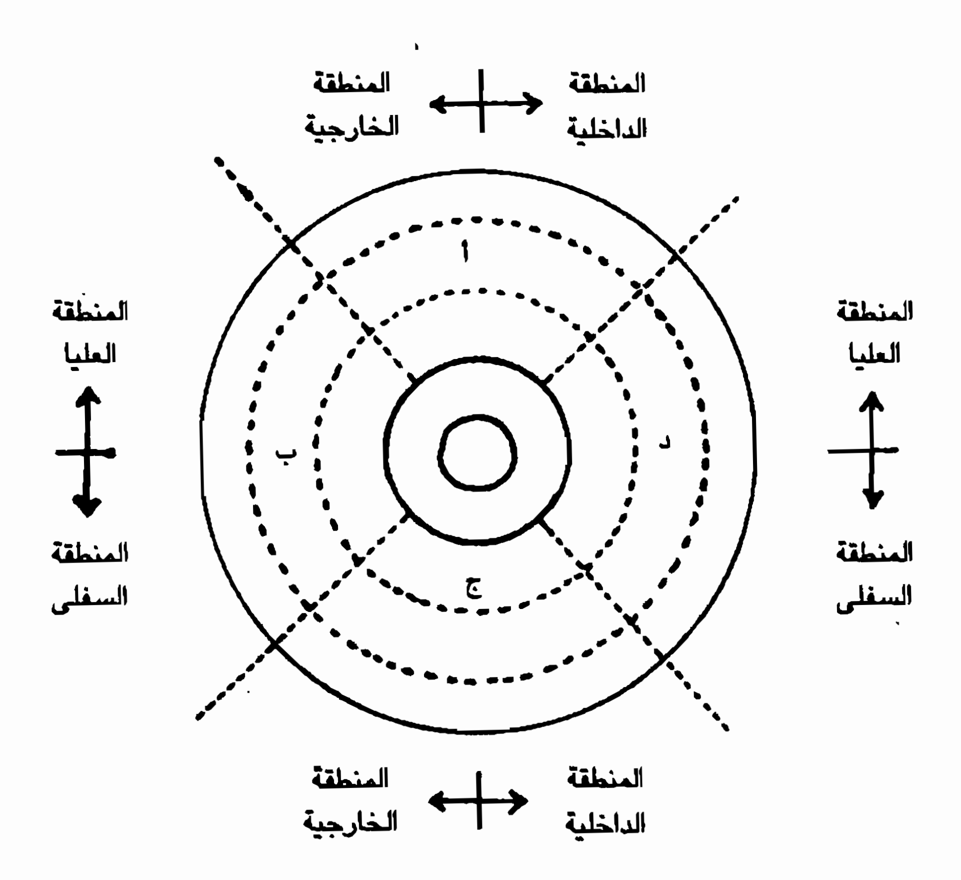
الشكل (٥) علم حدقة العين لبرنارد جينسين



منطقة بياض العين	أجزاء الجسم
المنطقة العليا (∇)	الجزء العلوي من الجسم ويشمل المخ والوجه والعنق والصدر والرئتين والقلب والجزء العلوي من العمود الفقري.
المنطقة الوسطى (◯)	الجزء الأوسط من الجسم ويشمل المعدة والإثني عشري والطحال والبنكرياس والكبد والمرارة والكلى والجزء الأوسط من العمود الفقري.
المنطقة السفلى (Δ)	الجزء السفلي من الجسم ويشمل الأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة والمثانة والأعضاء التناسلية والأرداف والجزء السفلي من العمود الفقري.

منطقة بياض العين	أجزاء الجسم
الخارجية (∇)	الجزء الأمامي من الجسم ويشمل الوجه وفص المخ الأمامي والعنق والصدر والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وما يتصل بهما من غدد وأعضاء.
الداخلية (Δ)	الجزء الخلفي من الجسم ويشمل المخيخ والعنق والأكتاف والنخاع الشوكي والأنسجة المتصلة به والخصر والأرداف ومنطقة العنق.

الشكل (٥٢) الأجزاء الرئيسية لبياض العين



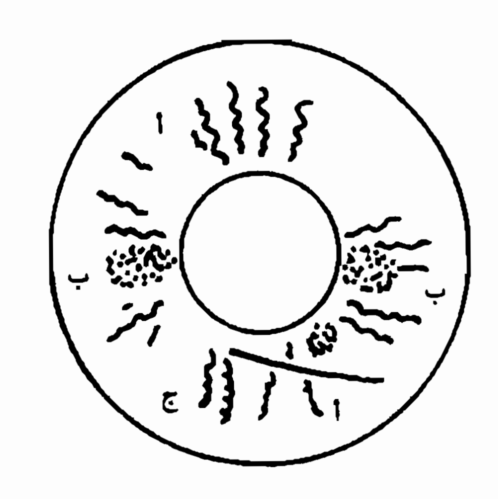
أ ـ المناطق العليا من الجسم
ب ـ المناطق الوسطى الامامية للجسم
جـ ـ المناطق السفلى من الجسم
د ـ الجزء الخلفي الأوسط للجسم

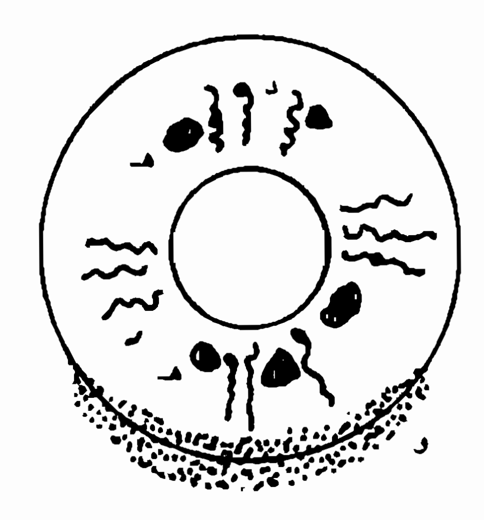
منطقة الدائرة المنقطة الخارجية ـ وظائف الجهاز الهضمي والتنفسي
منطقة الدائرة المنقطة الداخلية ـ وظائف الجهاز الدوري وأجهزة الإخراج
الحدقة وإنسان العين ـ وظائف الجهاز العصبي

الجزء الداخلي لبياض العين . الأعضاء الأكثر اكتنازاً في كل منطقة
الجزء الخارجي لبياض العين . الأعضاء الأكثر تمدداً في كل منطقة

وتشير بعض الألوان والعلامات التي تظهر فوق بياض العين إلى وجود حالات غير طبيعية في الأجزاء المناظرة في الجسم، كما يلي (انظر شكل ٥٣):

الشكل (٥٣) علامات على بياض العين





أ ـ شعيرات دموية متمددة
ب ـ بقع مخاطية بيضاء.
جـ ـ خط احمر طويل مستقيم

د ـ نقط حمراء ـ جلطات دموية
هـ ـ نقط داكنة
و ـ مخاط تحت مقلة العين

أ ـ يدل **اللون الأصفر**، الذي يظهر عادة في الجزء الطرفي من بياض العين، على تراكم الدهون والمخاط نتيجة لتناول المنتجات الحيوانية مما يشير إلى وجود خلل في وظائف الكبد والمرارة والجهاز الهضمي.

ب ـ يشير **اللون الرمادي أو اللون الداكن** الذي يظهر أحياناً في المنطقتين الوسطى والداخلية من بياض العين إلى وجود ركود في وظائف الأعضاء والغدد، بما في ذلك اضطرابات في وظائف الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والجهاز اللمفاوي.

جـ ـ يوضح **اللون الأبيض الشاحب أو الشفاف** وجود دهون ومخاط راكد قد يؤدي إلى نمو أكياس وأورام سرطانية، وهو يشير إلى اضطرابات في الوظائف الهرمونية واللمفاوية.

د ـ يشير **اللون الأحمر** الناتج عن العديد من الشعيرات الدموية المتمددة، إلى وجود اضطرابات في وظائف الجهاز الدوري والجهاز التنفسي نتيجة للإفراط في تناول المشروبات والمأكولات من نوع الين. كما تعكس هذه الحالة وجود عدم انتظام في الدورة الشهرية والإصابة بداء الصرع.

هـ ـ يدل عادة ظهور **خط أحمر طويل مستقيم** في جزء معين من بياض العين على وجود تشوُّه في أوعية الدم أو الأنسجة والعضلات قد يكون ناتجاً عن صدمة أو حادث أو عملية جراحية في الجزء المناظر من الجسم.

و ـ تشير **النقط الحمراء**، التي تظهر في أماكن متفرقة على بياض العين، الى تكوّن جلطات دموية أو إلى ركود الدورة الدموية في الأعضاء أو الغدد أو العضلات في الأجزاء المناظرة من الجسم.

ز ـ إن **النقط الداكنة** التي تظهر في أماكن متفرقة على بياض العين، هي إشارة إلى تكوّن تراكمات دهنية أو أكياس أو أورام سرطانية أحياناً، وكذلك إلى تكوّن حصوات وتكلّسات في الأجزاء المناظرة في الجسم.

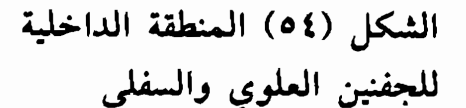
ح ـ **تشير البقع المخاطية البيضاء**، التي تظهر عادة في الجزء الأوسط أو السفلي من بياض العين، إلى وجود تراكم كثيف للدهون يتطور نحو تشكيل أكياس وأورام وسرطان في المبيضين والرحم وقناة فالوب وغدة البروستات.

ط ـ يشير **المخاط** الذي يظهر في الجزء السفلي من بياض العين، تحت المقلة، إلى تراكم المخاط والدهون في الجزء السفلي من الجسم، بما في ذلك داخل وحول الامعاء.

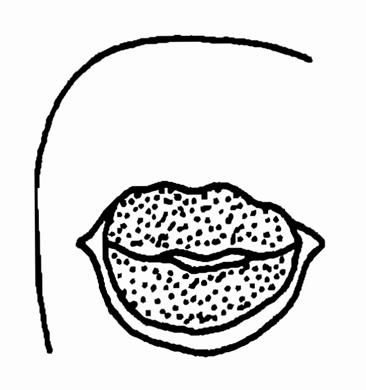
ي ـ يشير **ظهور سحابة بيضاء تميل للون الرمادي وتغطي معظم بياض العين** يشير إلى الإصابة بتصلد مقلتي العين نتيجة للإفراط في تناول الدهون والسكر والفاكهة والعصائر.

٧. الجفون من الداخل:

إن المنطقة الداخلية من الجفنين العلوي والسفلي وردية اللون عادة وملساء إذا ما كان الإنسان يتمتع بصحة جيدة (الشكل ٥٤)، فإذا ظهرت أي من التغيرات التالية في هذه المنطقة فهذا يعني الإصابة باضطرابات معينة مبينة أدناه:



الشكل (٥٤) المنطقة الداخلية للجفنين العلوي والسفلي



أ ـ **لون مائل للاحمرار**: يدل هذا اللون على تمدد الشعيرات الدموية نتيجة لتناول أطعمة شديدة الين، ويشير إلى احتمال نشوء اضطرابات في الجهاز الدوري والهضمي والتناسلي.

ب ـ **لون أصفر مائل للاحمرار**: يشير إلى تمدد الشعيرات الدموية مع ركود للدهن والمخاط نتيجة للإفراط في تناول أطعمة من نوع الين والبروتينات الحيوانية والدهون من نوع اليانج مما يؤدي للإصابة باضطرابات في القلب والكبد والكلى وغيرها من الأعضاء الرئيسية.

جـ ـ **اللون الأبيض**: نقص الهيموجلوبين أو ضعف الدورة الدموية ـ فقر دم عام ـ يرجع أساساً إلى الإفراط في تناول أطعمة شديدة اليانج مثل الملح والمخبوزات الجافة، أو شديدة الين مثل عصائر الفاكهة والمشروبات الخفيفة والأدوية والكيماويات.

د ـ **بثور صغيرة كالنقاط**: تُظهر هذه البثور عملية التخلص من البروتينات الحيوانية والدهون المشبعة الناتجة عن الإفراط في تناول اللحوم والبيض ومنتجات الحليب والسمك والمأكولات البحرية، فإذا ما التهبت هذه البثور وأصبحت ذات لون أحمر فهذا يعني الاصابة بالَتراخوما أو (الحثار).

هـ ـ **البثور الكبيرة**: عادة ما تكون بثرة أو اثنتان من هذه البثور الكبيرة ذات ألوان مختلطة من الأحمر والأصفر والأبيض، وهي تظهر عملية تخلص الجسم من البروتين الحيواني والدهون والزيوت النباتية والسكر، بالاضافة إلى كثرة السوائل.

٣ ـ الأنف والوجنتان والأذنان

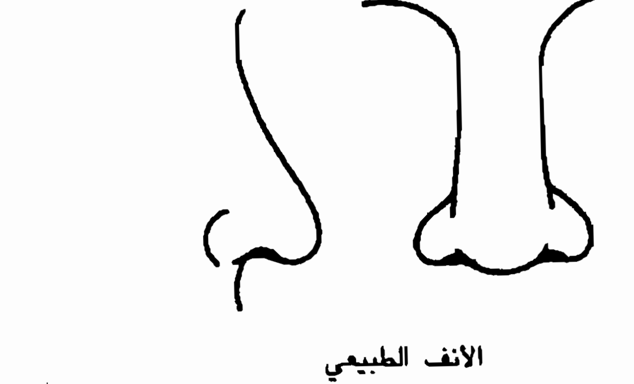
● الأنف

يعكس الأنف حالة الجهاز العصبي والجهاز الدوري وبعض وظائف الجهاز الهضمي. ويكشف شكل الأنف وحجمه ولونه وغيرها من الخصائص حالات معينة نصفها أدناه.

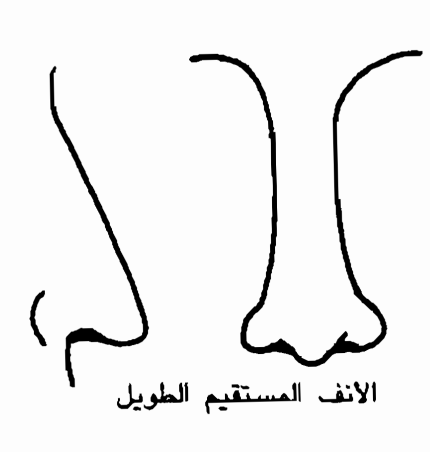
١. **الخصائص العامة**: يناظر شكل الأنف حجم ونوعية وحالة المخ.

أ ـ **نوع الأنف**: يدل الأنف الحسن الشكل ذو الطول والاستدارة المتوسطة على ذهنية متوازنة، بينما يدل الأنف المستقيم الأطول على طبيعة حسّاسة وعصبية أكثر لدى الشخص (الشكل ٥٥)، أما الأنف القصير المفلطح فينم عن ميل نحو التصميم وإلى التصلّب في التفكير، بينما يوضح الأنف الكبير، ما لم يكن كبيراً بدرجة غير طبيعية، عن قدرة أكبر على التفكير.

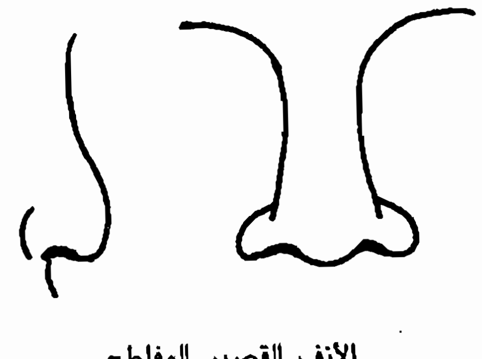
الشكل (٥٥) أشكال الأنف



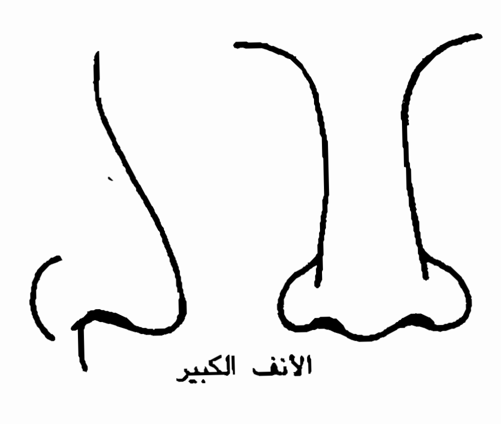
الأنف الطبيعي



الأنف المستقيم الطويل



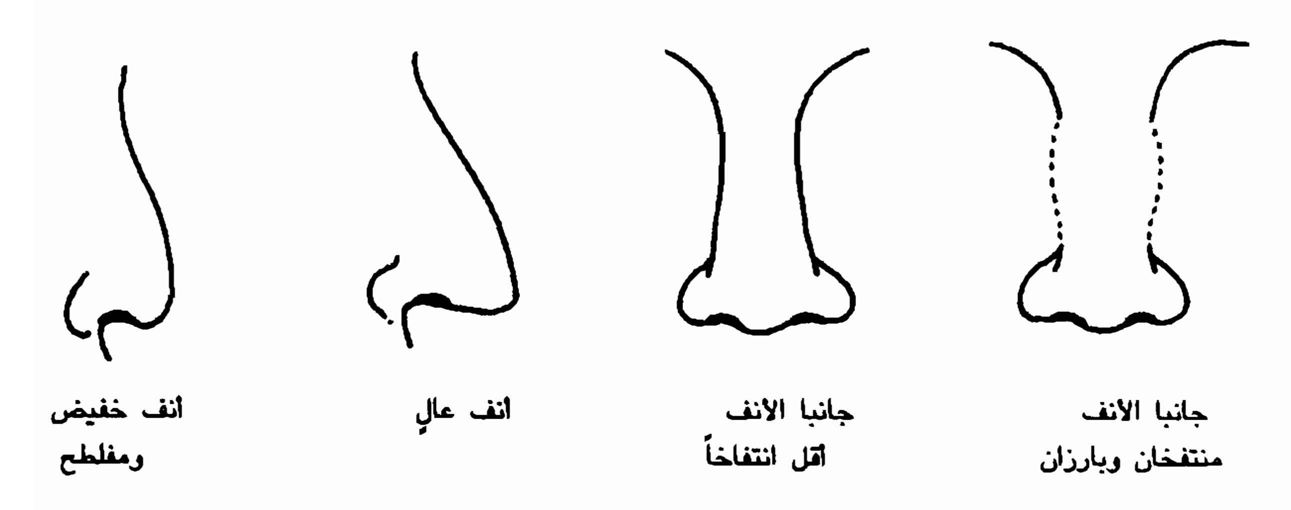
الأنف القصير المفلطح



الأنف الكبير

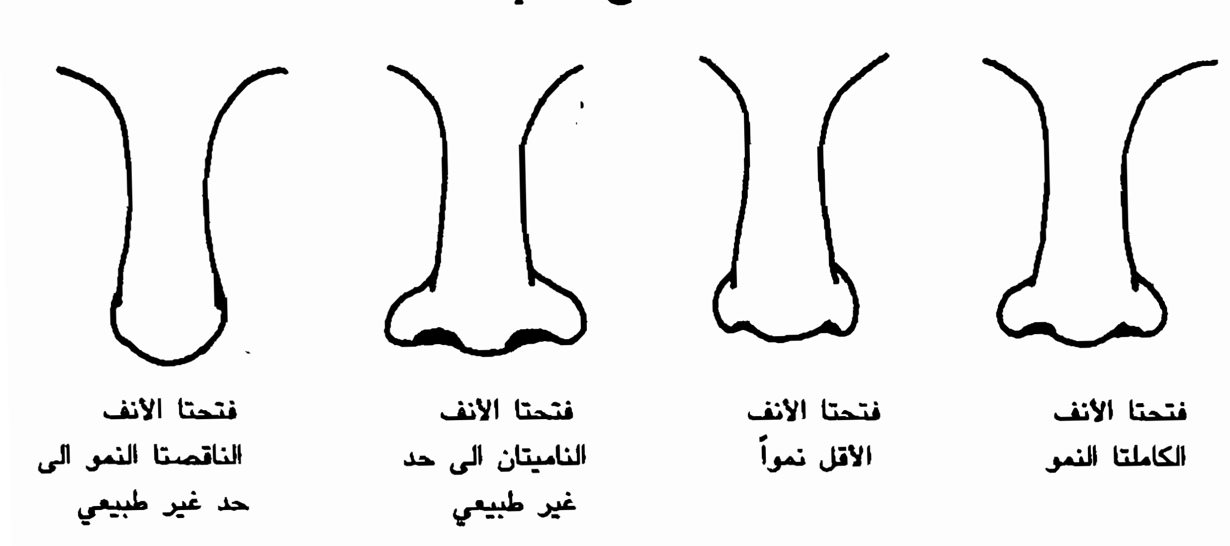
ب ـ **جوانب الأنف**: تشير الأجزاء العظمية المرتفعة على جانبي الأنف إلى التفكير المبهم، لكن إذا كانت هذه الأجزاء أقل نتوءاً فهذا يدل على ميل نحو صفاء التفكير (الشكل ٥٦).

الشكل (٥٦) أشكال الأنف



جـ ـ **فتحات الأنف**: تدل فتحتا الأنف الكاملتا النمو على تصميم وشجاعة أكثر وكذلك على شخصية قوية تتصف بالرجولة، بينما تدل فتحتا الأنف الأقل نمواً على الحساسية والرقة وقلة الشجاعة وعلى شخصية أنثوية أكثر (الشكل ٥٧). ويلاحظ في عصرنا الحديث تغير فتحات الأنف من الشكل الكامل النمو إلى الشكل الأقل نمواً، وغالباً ما تدل فتحتا الأنف الناميتان إلى حد غير طبيعي على شخصية عنيفة؛ في حين أن فتحتي الأنف الناقصتي النمو إلى حد غير طبيعي، فهما دلالة على نقص الحيوية الجنسية لدى الرجال.

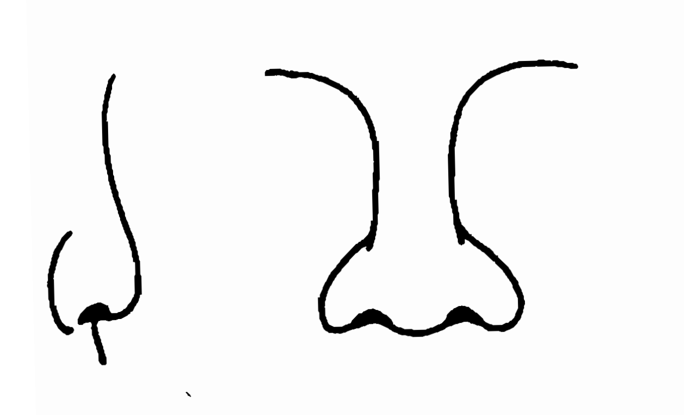
الشكل (٥٧) أنواع فتحتي الأنف



د ـ ارتفاع الأنف: ينم الأنف شديد الارتفاع والطول لدى المرأة عن عدم القدرة على الحمل وميل إلى البرودة، بينما ينم الأنف شديد القصر والتفلطح لدى الرجل على انخفاض معدل الذكاء والميل نحو العنف الجسدي (الشكل ٥٨). وبصفة عامة، يدل الأنف المرتفع على ميل إلى الاعتزاز بالنفس وحب المنافسة والتحيز والتمييز، بينما ينم الأنف الأكثر انخفاضاً أو تفلطحاً عن ميل إلى الكرم وتقبل الفروق بين الأشخاص.

الشكل (٥٨) أشكال الأنف





هـ ـ **طرف الأنف**: إذا كان طرف الأنف يميل لأسفل بحيث لا يمكن رؤية فتحتي الأنف من الأمام، فهذا دليل على ميل إلى العصبية والحساسية وتقلب الرأي (الشكل ٥٩). ومن ناحية أخرى، إذا كان شكل الأنف يسمح برؤية فتحتي الأنف بوضوح من الأمام، فهذا غالباً ما يدل على تفكير ضيق ومتقلّب وشخصية أكثر جموحاً.

الشكل (٥٩) أشكال الأنف



فتحتا انف ظاهرتان للعيان — أنف مائل لأسفل

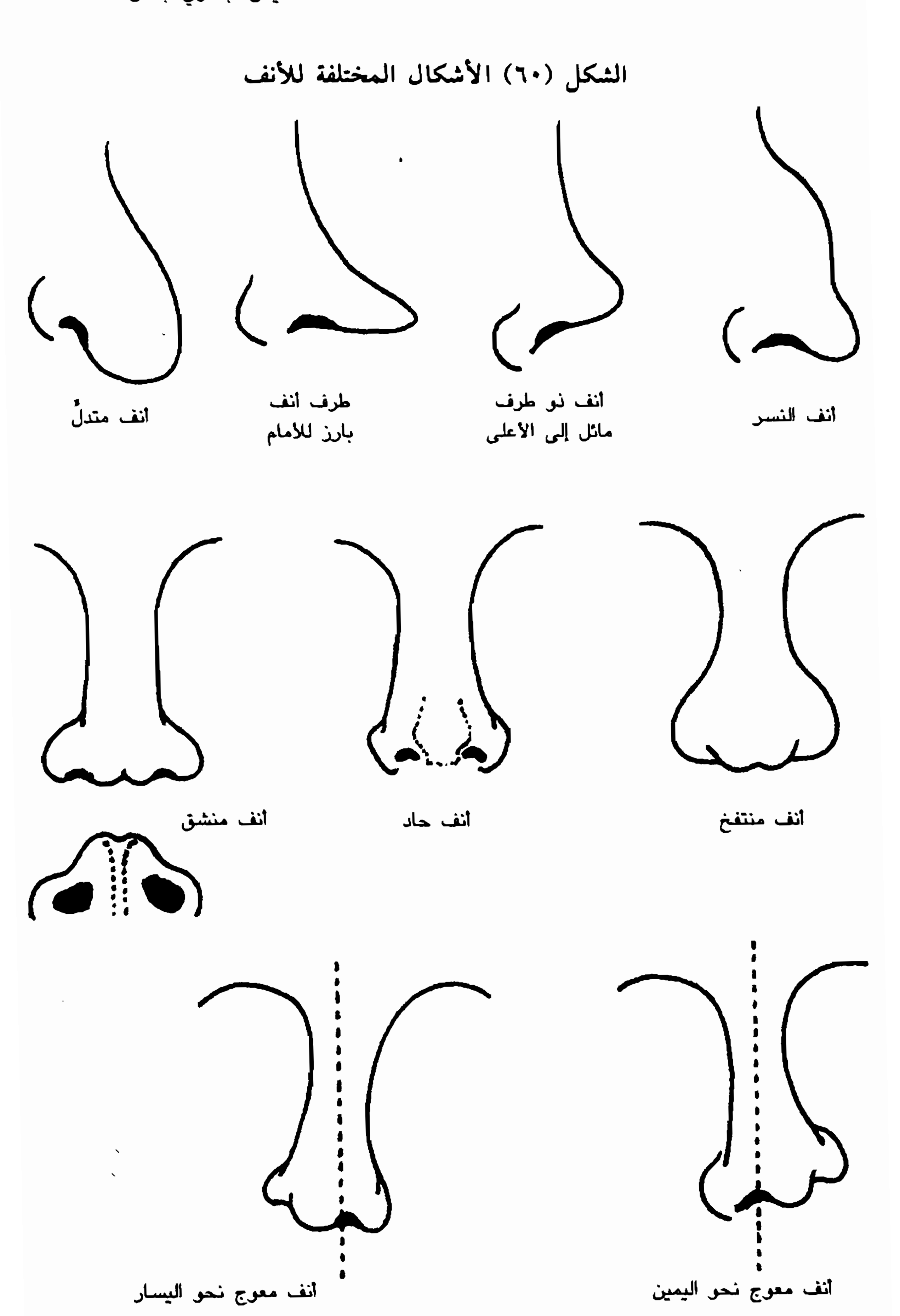
٢. شكل الأنف:

علاوة على ما ذكر، فإن كل شكل محدد من أشكال الأنف يشير إلى حالة ذهنية وبدنية محددة (انظر الشكل ٦٠) على سبيل المثال:

أ ـ يرجع شكل **الأنف المرتفع المستدير** الذي يسمى أحياناً «بأنف النسر» إلى الإكثار من تناول الدجاج والبيض مما يؤدي إلى الميل للعدوانية والأنانية وعدم القدرة على الاستكانة.

ب ـ **الأنف ذو الطرف المائل لأعلى** يعود إلى الإفراط في تناول الأم المنتجات الحيوانية خاصة السمك والمأكولات البحرية، أثناء فترة الحمل، مما يؤدي إلى حدة في الذكاء المصحوب بضيق الأفق وقلة البصيرة.

الشكل (٦٠) الأشكال المختلفة للأنف



جـ ـ يتكوّن **الأنف ذو الطرف المستدق البارز إلى الأمام** مثل أنف بينوكيو نتيجة للإفراط في تناول بعض الأنواع المعينة من الفاكهة مثل البطيخ والتوت مما يؤدي إلى ضعف القلب وسرعة استثارة الأعصاب.

د ـ يرجع **الأنف المتدلي** إلى الإفراط في تناول الفاكهة والسلطة وكذلك السوائل، مما يؤدي إلى ضعف وظائف القلب والكلى والمثانة.

هـ ـ يتكوّن **الأنف المنتفخ** بسبب الافراط في تناول السكر والسوائل والفواكه وبعض الخضر الاستوائية، وكذلك الإفراط في تناول الدهون والزيوت. وهو يشير إلى اضطرابات في كل من الجهاز الدوري وجهاز الإخراج.

و ـ يرجع **الأنف الحاد** إلى تناول الدهون المشبعة خاصة المأخوذة من منتجات حيوانية مثل اللحوم والدواجن والبيض والجبن وغيرها من منتجات الحليب مما يؤدي إلى تصلّب الشرايين والعضلات وتراكم الدهون حول القلب وغيره من الأعضاء المكتنزة الأخرى بما في ذلك الكبد والكلى والطحال وغدد البروستات. فإذا ما اجتمعت هذه الحالة مع حالة الأنف المنتفخ التي ذكرناها في الفقرة (هـ) فإن هذا الأنف علامة على احتمال الإصابة بأزمة قلبية.

ز ـ **الأنف المنشق**: إذا كان طرف الأنف منشقاً، فإن هذا يرجع إلى عدم التوازن الغذائي، وبصفة خاصة إلى نقص الأملاح المعدنية والسكريات المركبة في الفترة الجنينية، كما يمكن أن تنتج هذه الحالة أيضاً عن الإفراط في تناول السكريات البسيطة مثل الفاكهة والعصائر والسكر المكرر وكذلك المشروبات الخفيفة التي تعمل جميعها على حرمان الجسم من الأملاح المعدنية والسكريات المركبة. يشير الأنف المنشق إلى عدم انتظام ضربات القلب، ويزداد في عصرنا الحديث عدد الأشخاص من ذوي هذا الشكل للأنف.

ح ـ يتكوّن **الأنف المعوج** عندما تكون بنية الوالدين الجسمانية والذهنية غير متوازنة، وهو ينم عن شخصية غير متناسقة ذهنياً وجسمانياً.

ـ يوضح **الأنف المعوج نحو اليسار** أن الجانب الأيسر من الجسم الذي

يشمل الرئة اليسرى والطحال والبنكرياس والكلية اليسرى والقولون الهابط والمبيض أو الخصية اليسرى، أكثر نشاطاً من أعضاء الجانب الأيمن؛ وتدل هذه البنية على أن العوامل الوراثية المأخوذة من الأب كانت أقوى.

ـ يوضح **الأنف المعوج نحو اليمين** أن الأعضاء الواقعة في الجانب الأيمن من الجسم مثل الرئة اليمنى والكبد والمرارة والكلية اليمنى والقولون الصاعد والمبيض أو الخصية اليمنى، أكثر نشاطاً من أعضاء الجانب الأيسر. وفي هذه الحالة تكون العناصر الوراثية للأم هي الأقوى.

٣. لون الأنف:

أ ـ إن **اللون الأحمر على طرف الأنف**، الناتج عن تمدد الشعيرات الدموية، يعود للإفراط في تناول السوائل والكحول والمنبهات والمشروبات ذات النكهة العطرة والتوابل وكذلك الفاكهة والعصائر والسكر. وغالباً ما يشير هذا اللون إلى حالة غير طبيعية في القلب، خاصة عدم انتظام ضغط الدم مع فرط التوتر.

ب ـ غالباً ما يدل **الأنف الأرجواني**، الذي يمثل الحالة الحادة للوضع الصحي المذكور أعلاه عن احمرار الأنف، على انخفاض ضغط الدم مما قد يؤدي للإصابة بهبوط في القلب.

جـ ـ تشير **الشعيرات الدموية المتمددة**، التي تظهر على سطح بشرة الأنف، إلى خطورة حالة القلب والجهاز الدوري كما في حالة الأنف الأرجواني.

د ـ **الأنف الأبيض**: عندما يميل لون الأنف إلى البياض، فهذا دليل على تقلّص ممكن في القلب والشعيرات الدموية يرجع إلى الإفراط في تناول الملح أو نقص في تناول الخضر الطازجة والسوائل. وتنم هذه الحالة عن شخصية خجولة ومترددة، وعن برودة في أطراف الجسم بما فيها أصابع اليدين والقدمين، وسطح بشرة الجسم أيضاً.

٤. ظهور بقع وبثور على الأنف:

أ ـ تُظهر **البقع أو البثور الصفراء ـ البيضاء** على أي جزء من أجزاء الأنف

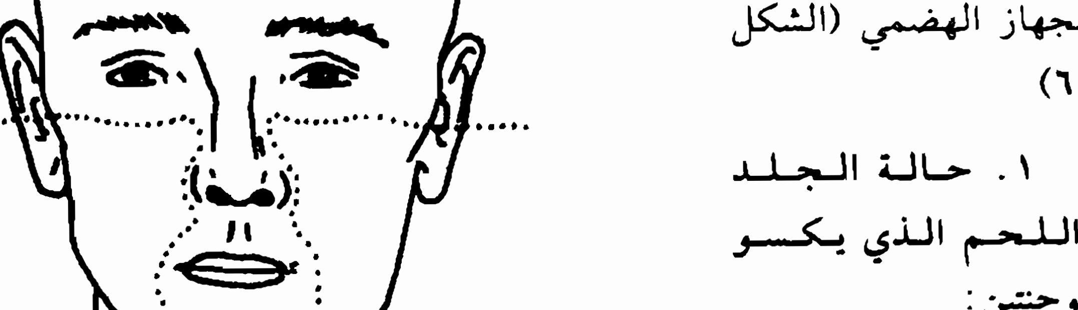
عملية ازالة الدهون الحيوانية الزائدة، خصوصاً تلك الناتجة عن تناول منتجات الحليب. وفي هذه الحالة تكون وظائف الجهاز الهضمي وجهاز الإخراج مصابة باضطرابات.

ب ـ يشير ظهور بقع داكنة أو حمراء على أي جزء من أجزاء الأنف إلى تخلص الجسم من السكر الزائد، بما في ذلك السكر المكرر والعسل وسكر الفاكهة. وفي هذه الحالة تكون وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج مصابة باضطرابات.

● الوجنتان

تمثل منطقة الوجنتين الجهاز التنفسي والجهاز الدوري، ويمثل الجزء الطرفي لهذه المنطقة الجهاز الهضمي (الشكل ٦١)

الشكل (٦١) الوجنتان



١. حالة الجلد واللحم الذي يكسو الوجنتين:

أ ـ تدل الوجنة الكلية النمو، المشدودة والنظيفة وذات البشرة الصافية على صحة وسلامة وظائف الجهاز التنفسي والهضمي، وخاصة إذا كانت خالية من التجاعيد أو البثور.

ب ـ تدل الوجنة القليلة اللحم على الحد الطبيعي على الافتقار إلى التغذية المتوازنة، وخاصة على نقص البروتين والدهون. وفي هذه الحالة تكون قدرات الجهاز التنفسي والهضمي أقل مما هو طبيعي.

جـ ـ **إن اللحم المشدود فوق الوجنتين** لا يدل على حالة نقص في النمو، بل على العكس فهو يدل على سلامة ونشاط وظائف الأجهزة المذكورة.

٢. الألوان والعلامات على الوجنتين:

يعكس لون الوجنتين وما يظهر عليهما من علامات، وحالة البشرة، بصورة واضحة، الحالة الداخلية للجهاز التنفسي والدوري والهضمي، وفيما يلي بعض الإرشادات:

أ ـ تدل **الوجنة النظيفة الصافية**، الخالية من البثور والتجاعيد على الصحة الجيدة.

ب ـ تدل الوجنة الوردية أو الحمراء اللون، إلا في حالة أداء التمرينات الرياضية العنيفة أو التعرض للجو البارد، على الإصابة بتمدد غير طبيعي في الشعيرات الدموية ناتج عن اضطرابات القلب والجهاز الدوري بسبب الإفراط في تناول مشروبات ومأكولات من نوع الين مثل السوائل والفاكهة والعصائر والسكريات والمخدرات. وفي مثل هذه الحالة، توجد قابلية للإصابة بفرط التوتر والحساسية العصبية. وتكون وتيرة التنفس أسرع من المعدل الطبيعي كما تكون الدورة الدموية أسرع نسبياً.

جـ ـ **ترجع الوجنة البيضاء اللون** إلى الإفراط في تناول منتجات الحليب مثل الجبن والحليب والقشدة واللبن الرائب والإفراط في تناول التوفو وغيره من منتجات فول الصويا. كما يؤدي الإفراط في تناول منتجات الدقيق والفاكهة إلى إحداث لون مشابه يختلط فيه اللون الأبيض بظل وردي، وتكشف هذه الحالة عن تراكم المخاط والدهون في أعضاء مختلفة من الجسم مثل الرئتين والأمعاء والأعضاء التناسلية.

د ـ **إن البقع الداكنة فوق الوجنتين** هي علامة على تراكم الدهون أو المخاط في جزء ما من الرئتين، غالباً ما يكون بداية لتكوين أكياس أو أورام.

تسهم القهوة وغيرها من المنبهات والمشروبات العطرية في ظهور هذا اللون للوجنتين.

هـ ـ تشير **البثور** التي تظهر على الوجنتين الى عملية التخلص من الدهون والمخاط الزائد نتيجة لتناول المنتجات الحيوانية ومنتجات الحليب والزيوت والدهون. في هذه الحالة، نعرف أن هناك تراكماً شديداً للدهون والمخاط في الرئتين والأمعاء والأعضاء التناسلية، وكذلك في منطقة مقدم المخ وقد تتكوّن أكياس أو تحصل افرازات مهبلية. وإذا كانت هذه البثور بيضاء اللون، فإن السبب الرئيسي لتكونها يرجع إلى الحليب والسكر. أما إذا كانت صفراء اللون فالسبب الرئيسي هو الجبن والدواجن والبيض. وتشير البثور التي تظهر في وسط الوجنتين ولها ملمس دهني، إلى تكون أكياس في منطقة المبيض بالنسبة للمرأة، وفي البروستات بالنسبة للرجل.

و ـ يشير ظهور **ظل أخضر** حول حواف الوجنتين إلى سرطان ينمو إما في الرئتين أو في الأمعاء الغليظة.

ز ـ ينم **الظل الداكن** بأعلى عظمة الوجنة أو أسفل منطقة العين، عن وجود اضطرابات بالكلى وجهاز الإخراج وكذلك الأمعاء، نتيجة للإفراط في تناول السكر والعسل وغيره من الحلوى. وقد تنشأ هذه الحالة أيضاً عن الإفراط في تناول الملح والأطعمة المجففة.

ح ـ تشير **التجاعيد المنتفخة** على عظمة الوجنة إلى تورم وتراكم الدهون أو المخاط في الأمعاء، وإلى إفراط في تناول السوائل.

ط ـ يدل ظهور **النمش فوق الوجنتين** على التخلص من السكريات البسيطة مثل قصب السكر وسكر الفاكهة وسكر الحليب، كما هو الحال بالنسبة لجميع أنواع النمش. ولكن ظهور النمش على الوجنتين بصفة خاصة يدل على أن هذه السكريات تضر وظائف الجهاز الهضمي والجهازْ التنفسي.

ي ـ يشير **اللون الأرجواني**، الذي يظهر في مساحة كبيرة كالظل، على ضعف خطير بأعضاء الجهاز التنفسي نتيجة للإفراط في تناول السكر والكيماويات والمخدرات والأدوية. وإذا ظهر هذا اللون في مساحة صغيرة، فإن هذا دليل على ركود الدم أو على نزف داخلي في الرئتين.

ك ـ ينم اللون الشاحب عن حالة فقر دم عامة نتيجة لعدم توازن الغذاء وغالباً ما ينم عن إصابة الرئة بالسل. وإذا ما تحوَّل هذا اللون الشاحب إلى ظل شفاف أكثر، فهذا يشير إلى تقدم حالة السل وإلى احتمال الإصابة ببعض الأمراض الجرثومية الأخرى في حالات أخرى. ويؤدي الإفراط في تناول المنتجات الحيوانية والسكر والفاكهة والعصائر والكيماويات والمخدرات إلى تفاقم حالة الين الشديدة التي تفاقم الحالة المرضية.

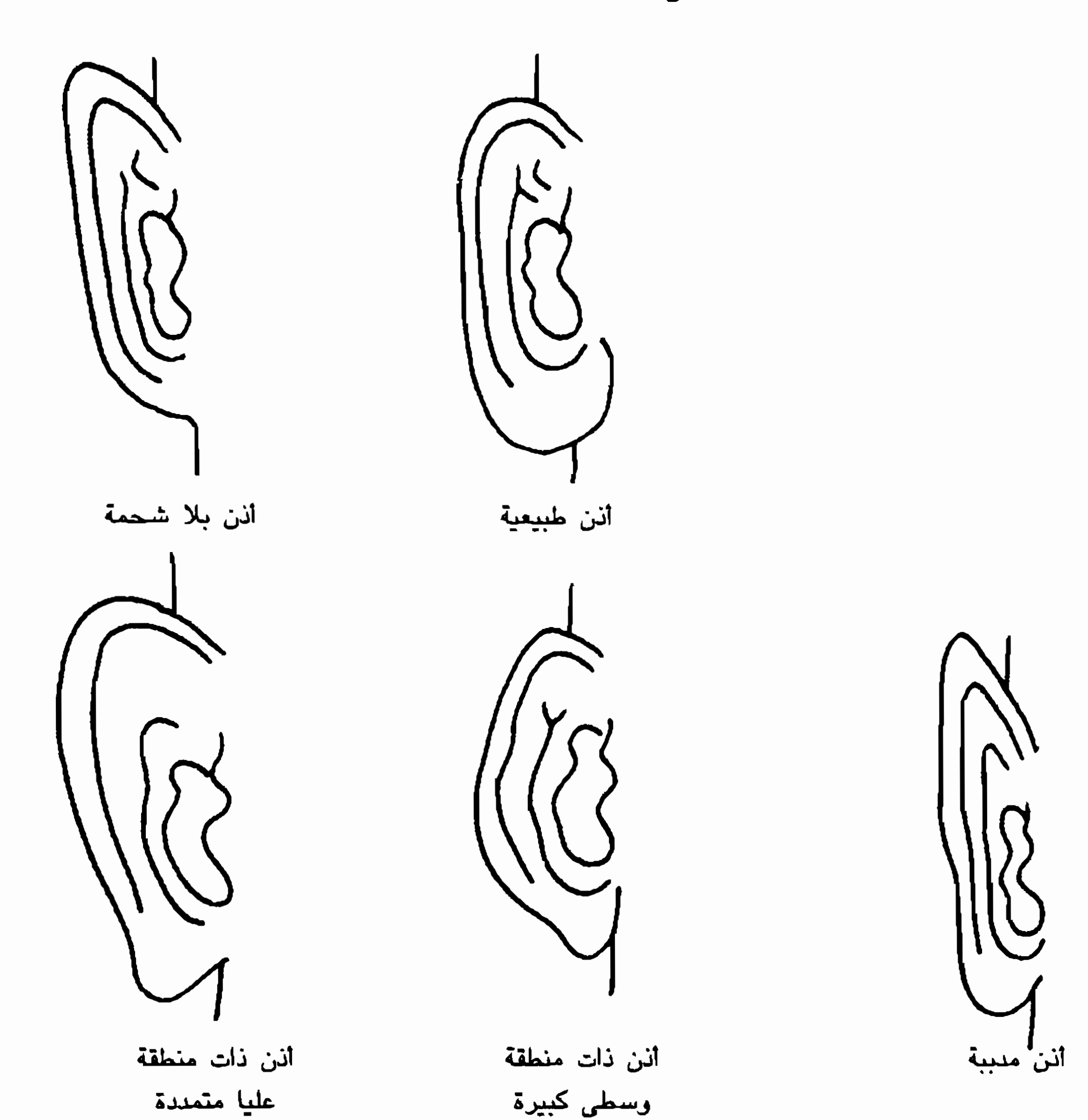
ل ـ اللون الرمادي المائل إلى الزرقة الذي يظهر على الوجنتين يدل على اضطرابات مزمنة في الكبد نتيجة للإفراط في تناول الملح والطعام المجفف واللحوم والبيض والكحول والسكريات، وهي مأكولات من نوع الين واليانج. وفي هذه الحالة، يتباطأ التمثيل الغذائي في الكبد والمرارة بسبب التصلد أو الانقباض في هذه الأعضاء.

م ـ إذا ظهرت بعض الشعيرات على الوجنتين، خاصة شعيرات فضية دقيقة، فإن هذا يشير إلى الإفراط في تناول منتجات الحليب، ويدل على خلل في وظائف الأعضاء التناسلية وعلى ضعف وظائف الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي.

● الأذنان

تمثل الأذن البنية الجسمانية والذهنية كلها، وحالتها، وبصفة خاصة الكلى بوصفها العضو المضاد والمكمل لها. ولذلك ترتبط الاضطرابات التي تصيب الأذن بالاضطرابات التي تصيب أعضاء أو غدداً معينة في الجسم، وخاصة وظائف جهاز الإخراج والكلى.

الشكل (٦٢) أشكال الأذن



١. وضع الأذن وشكلها:

يعكس وضع الأذن وشكلها النظام الغذائي الذي كانت تتبعه الأم خلال فترة الحمل (انظر الشكل ٦٢):

أ ـ إن **البنية الصحية الطبيعية** التي يشكلها اتباع نظام غذائي متوازن أثناء فترة الحمل، تؤدي إلى تكوين أذن تبدأ من مستوى العين وتمتد نزولاً إلى مستوى الفم عند شحمة الأذن. ويجب أن يلتصق الجزء السفلي من الأذن بالرأس بمحاذاة مستوى الأنف.

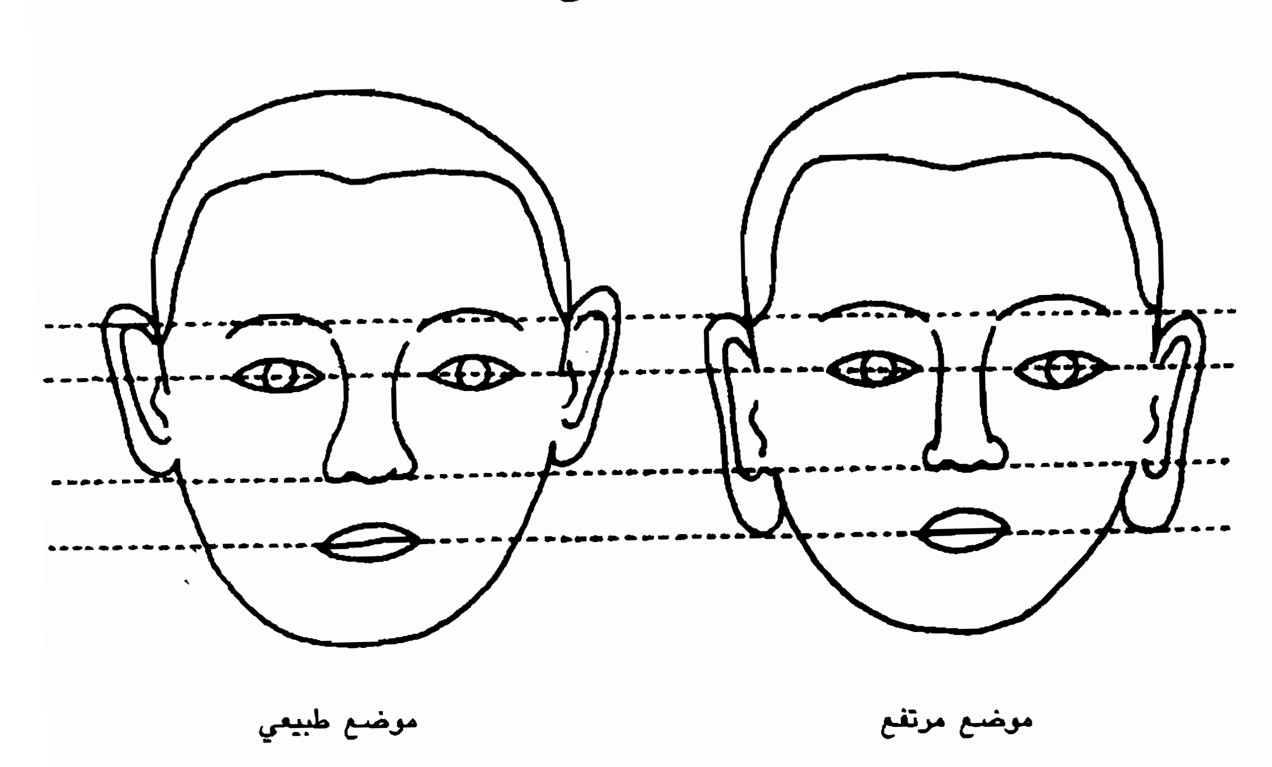
ب ـ تشير **الأذن ذات الشحمة الصغيرة**، أو التي ليس لها شحمة، إلى عدم توازن النظام الغذائي وافتقاره للأملاح المعدنية خاصة، وتعكس هذه الحالة الافتقار إلى التناسق في وظائف المخ والجهاز العصبي، وإلى التفكير الواسع.

ج ـ يرجع تكوين **الأذن المدببة** إلى الإفراط في تناول البروتين الحيواني. وتنم هذه الأذن عن ميل إلى العدوانية وضيق الأفق.

د ـ إذا كان حجم الجزء الأوسط من الأذن، مقارنة بجزءيها الأعلى والسفلي، كبيراً، فإنه يشير إلى الإفراط في تناول الخضر والفاكهة النيئة وخاصة الاستوائية منها، وإلى ميل نحو التشكك والعصبية وانعدام الثقة بالنفس إن في التفكير أو في الموقف.

هـ ـ إن **الأذن في موضع أعلى من الموضع الطبيعي** ناتجة عن الإفراط في تناول المنتجات الحيوانية أثناء فترة الحمل (الشكل ٦٣)، وفي هذه الحالة قد يكون الشخص أكثر عدوانية وحدّة، ولكنه يفتقر إلى الموقف والتفكير المتوازن.

الشكل (٦٣) موضع الأذن



و ـ تعود **الأذن الصغيرة** إلى الإفراط في تناول المنتجات الحيوانية خاصة اللحوم والدواجن والبيض، والى الإفراط أيضاً في تناول الأم منتجات الدقيق أثناء فترة الحمل. ويميل الإنسان ذو الأذن الصغيرة إلى التفكير أكثر في المشكلات الآنية، مع توجه مفاهيمي أكثر، ولكنه ليس قادراً على التفكير المتفتح في محيطه. وكلما كانت الأذن أكبر كانت بنية الجسم أفضل.

ز ـ إن **الأذن السميكة** هي علامة على ثراء التجارب الحياتية، وتعود الى توازن العناصر الغذائية مما يؤدي إلى حالة ذهنية وبدنية سليمة.

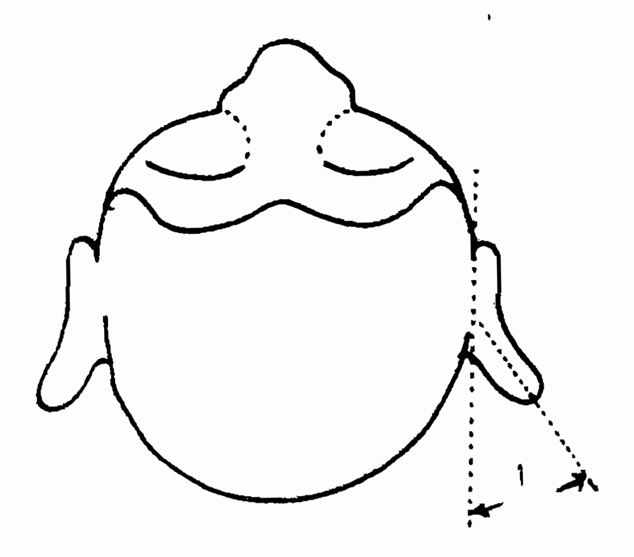
ح ـ **الأذن الرقيقة** ناتجة عن نقص في التغذية المتوازنة السليمة، وتشير الى ميل نحو التمييز والتحيز، مع إمكانية أن يعاني صاحبها من الفقر والمصاعب الجسدية والعقلية في حياته.

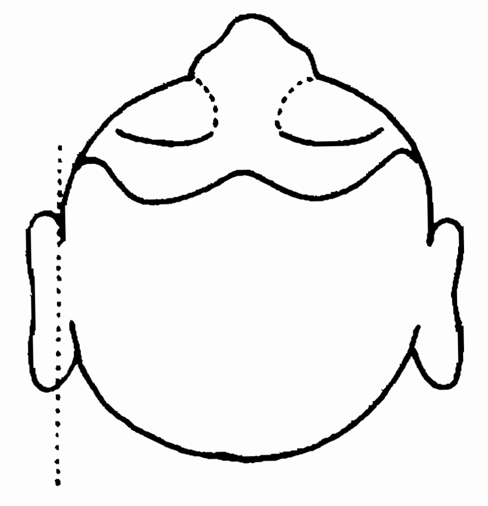
ط ـ **إن الأذن المنبسطة والقريبة من الرأس، إلى حد تبدو معه وكأنها ملتصقة به،** هي نتيجة اتباع الأم في فترة الحمل تغذية سليمة ومتوازنة اعتمدت الطعام الجيد الطهي، وهي تنم عن وضع صحي سليم، جسمانياً وذهنياً، وعلى انتظام عملية التمثيل الأيضي، وعلى إمكانية أن يكون الشخص قائداً اجتماعياً ناجحاً.

ي ـ **إن الأذن المفارقة قليلاً للرأس بزاوية حوالى ٣٠ درجة،** تعود الى نظام غذائي يغلب فيه الطعام من نوع الين مثل الخضر الليفية والنيئة والفاكهة والعصائر، وهي تدل على ميل الشخص نحو النشاط الذهني أكثر من النشاط البدني.

ك ـ **إن الأذن التي تبعد عن الرأس بزاوية تزيد على ٣٠ درجة،** تعود الى نظام غذائي يغلب عليه الإفراط في تناول الطعام الشديد الين مثل السكر والفاكهة والعصائر والكيماويات والمخدرات. وهي تنم عن شخصية تميل إلى التشكك وسوء الظن وضيق أفق التفكير الذي يتجلى في السلوك اليومي (الشكل ٦٤).

الشكل (٦٤) زاوية الأذن

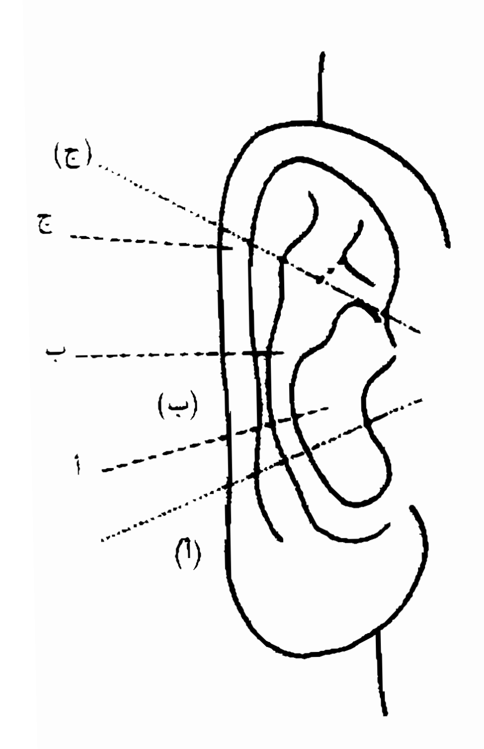




إذا زادت الزواية أ على ٣٠°
الأذن غير طبيعية

الأذن الطبيعية
تنبسط على جانب الرأس

الشكل (٦٥) مناطق الأذن



أ ـ الطبقة الداخلية
ب ـ الطبقة الوسطى
ج ـ الطبقة الخارجية

المنطقة (أ) ـ الجزء السفلي من الأذن (الجزء العلوي من الجسم).
المنطقة (ب) ـ الجزء الأوسط من الأذن (الجزء الأوسط من الجسم).
المنطقة (ج) ـ الجزء العلوي من الأذن (الجزء السفلي من الجسم).

٢. طبقات الأذن الثلاث:

طبقات الأذن الثلاث، مثلها مثل خطوط الكف الثلاثة الرئيسية، تناظر الأجهزة الأساسية في بنية الجنين أثناء عملية التكوين خلال فترة الحمل (الشكل ٦٥):

الطبقة الداخلية......... الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي

الطبقة الوسطى......... الجهاز العصبي

الطبقة الخارجية......... الجهاز الدوري وجهاز الإخراج

في هذه المناطق المناظرة لكل جهاز من أجهزة الجسم هناك نقاط تمثل أعضاء وغدداً معينة، ابتداء من الجزء السفلي للأذن نحو الجزء العلوي منها، بحيث تتناظر عكسياً مع مناطق الجسم العليا والسفلى.

وفقاً لذلك، فإن منطقة شحمة الأذن تناظر المخ والوجه، والجزء العلوي من الأذن يناظر الأمعاء والمثانة والأعضاء التناسلية والجزء السفلي من العمود الفقري.

وهكذا، فإن كل طبقة من طبقات الأذن، وكذلك كل نقطة محددة في هذه الطبقة، تمثل أعضاء معينة في الجسم ووظائفها. وعند فحص جزء معين من الأذن، يمكننا أن نرى الحالة الداخلية لجزء معين من الجسم. وتتبع هذه القاعدة في العلاج بالوخز بالإبر والتدليك وغيرها من العلاجات باستخدام ما يقرب من ٢٠٠ نقطة بالأذن.

أ ـ **الظرف الصغير للغضروف بالمركز الأمامي للأذن**. إذا كان هذا الظرف كامل النمو وأكثر نتوءاً من المعتاد، فهذه علامة على قوة الإرادة والقدرة على التحمل والمثابرة بدنياً وذهنياً.

ب ـ تمثل **الطبقة الداخلية للأذن** (المنطقة أ في الشكل ٦٥) مناطق الجهازين الهضمي والتنفسي. وإذا كان لها لون غير طبيعي أو شعيرات دموية متمددة، فإن هذا يدل على الإصابة باضطرابات في الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

ج ـ **تمثل الطبقة الوسطى** (المنطقة ب) الجهاز العصبي. إذا كانت بارزة بشكل غير طبيعي، فإنها تنم عن طبيعة مثابرة عنيدة تفرض نفسها. ويدل وجود لون أحمر في هذه الطبقة على اضطرابات في الجهاز العصبي.

د ـ تظهر **الطبقة الخارجية** (المنطقة ج) حالة الجهاز الدوري، وجهاز الإخراج. إذا كان لونها أحمر بدرجة غير طبيعية، فإن هذا إشارة إلى اضطرابات في الطحال والجهاز اللمفاوي، إلا في حالة ظهور هذا الاحمرار أثناء أداء بعض التمرينات الرياضية العنيفة أو التعرض للطقس البارد.

هـ ـ يشير **اللون الأرجواني** إلى ضعف وظائف الجهاز الدوري نتيجة لتناول أنواع من الطعام والشراب شديدة الين.

و ـ إذا كانت **المنطقة العليا من الأذن** (المنطقة ج) أكبر من الحجم الطبيعي، فإن هذا يدل على قابلية الإصابة بفرط السكر بالدم أو نقص السكر بالدم، نتيجة للإفراط في تناول السكر والفاكهة ومنتجات الحليب أثناء فترة الحمل.

ز ـ إذا ما **كانت شحمة الأذن** منفصلة بوضوح عن الرأس ومكتملة النمو، فإن هذه إشارة إلى صفاء العقل وحسن وظائف الأعصاب. أما بالنسبة للمرأة فهذا دليل على سلامة الأعضاء التناسلية.

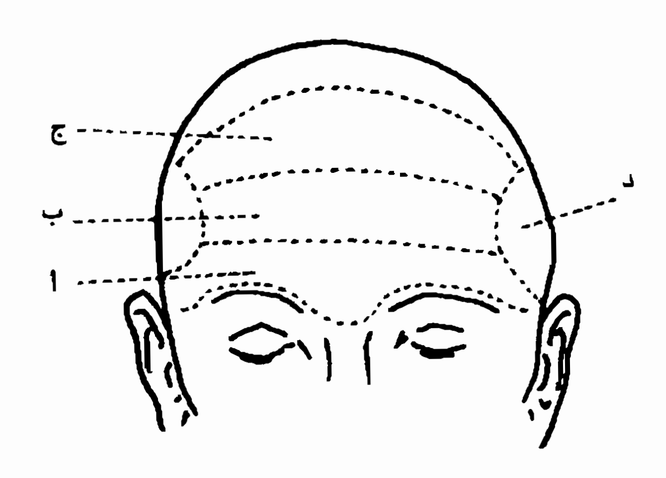
٤ ـ الجبهة

تعكس الجبهة البنية الذهنية والبدنية كلها، وتناظر كل منطقة في الجبهة مناطق معينة في الجسم وتختلف جبهة كل إنسان عن جبهة غيره، كما أن حالة الجبهة من حيث شكلها ولونها وبشرتها وغيرها من الخصائص تكشف عن البنى الجسمانية والذهنية وحالاتها المختلفة. ويمكن تقسيم الجبهة إلى أربع مناطق (الشكل ٦٦): الجزء السفلي للجبهة (أ) والجزء الأوسط (ب) والجزء العلوي (ج) والأصداغ (د).

١. الجزء السفلي للجبهة:

تمثل هذه المنطقة من الناحية الجسمانية، الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي ووظائفهما؛ وتمثل من الناحية النفسية، القدرة على التمييز الحسي وعلى حسن الادراك؛ فإذا ما نمت بنية العضلات والعظام نمواً مكتملاً في هذه المنطقة، فهذا يشير إلى قوة وظائف الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وسلامتها، وأيضاً الى كون الطاقات الذهنية والجسمانية ناشطة في الحياة العملية اليومية. ويشير التغيّر في اللون أو غيره من الأعراض غير الطبيعية في هذه المنطقة، إلى تغيّر في الحالة الداخلية. على سبيل المثال:

الشكل (٦٦) مناطق الجبهة المناظرة لأجزاء الجسم



أ ـ الجزء السفلي ـ الجهاز الهضمي والتنفسي
ب ـ الجزء الأوسط ـ الجهاز العصبي
ج ـ الجزء العلوي ـ الجهاز الدوري وجهاز الإخراج
د ـ منطقة الأصداغ ـ الطحال والبنكرياس والكبد والمرارة

أ ـ يدل **اللون الأحمر** على اضطراب وظائف الجهاز الهضمي مع تمدد أجزاء في الجهاز الهضمي، مثل المعدة والأمعاء نتيجة للإفراط في تناول الدهون الحيوانية والزيوت النباتية والفاكهة والعصائر والسكر والكحول والسوائل

وغيرها من الأنواع الشديدة الين. وهذا اللون أيضاً علامة على احتمال الإصابة بالتهاب في أعضاء الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي مصحوب بتراكم الدهون والمخاط في كل من الرئتين والأمعاء الغليظة.

ب ـ يشير **اللون الداكن** إلى بطء عملية التمثيل الأيضي في وظائف الجهاز الهضمي والتنفسي، الذي يعود بصفة رئيسية إلى الإفراط في تناول مأكولات من نوع اليانج مثل اللحوم والبيض والملح والأطعمة المجففة والمخبوزات وغيرها من منتجات الدقيق. وقد يعاني الشخص من الإمساك ومصاعب في التنفس.

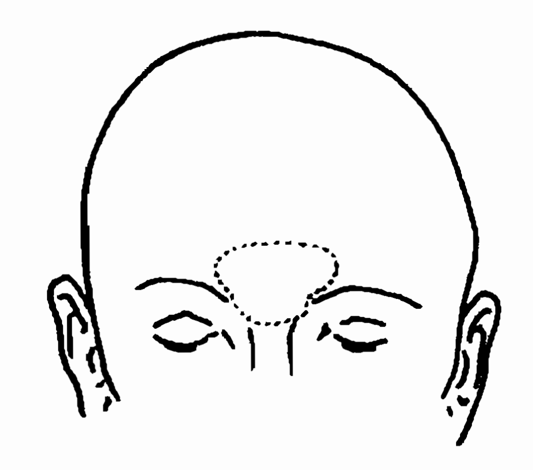
ج ـ يشير **اللون الأخضر** إلى وجود تراكم من المخاط والدهون قد يتطور لتكوين أكياس أو أورام أو سرطان في الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي نتيجة للإفراط في تناول الدهون الحيوانية ومنتجات الحليب، ومأكولات من نوع الين، مثل الفاكهة والعصائر والمشروبات الخفيفة ومنتجات الدقيق المكرر والكيماويات والمخدرات والعقاقير.

د ـ تمثل **النقاط والبثور والبقع البيضاء أو الصفراء** عملية تخلص الجسم من تراكم المخاط والدهون في الرئتين والأمعاء، الناتج بصفة رئيسية عن الإفراط في تناول الدواجن والبيض والجبن والحليب وغيره من منتجات الحليب.

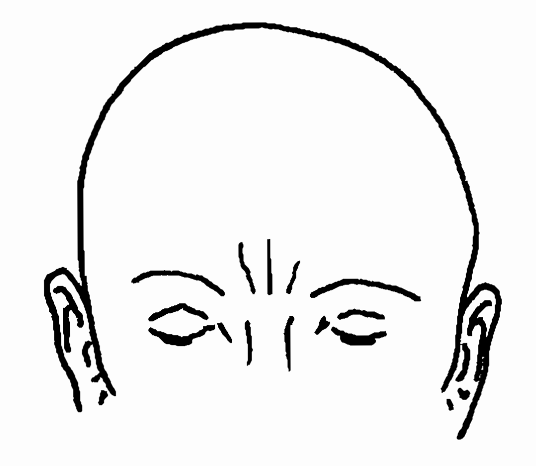
هـ ـ تنم **البثور الحمراء** عن عملية تخلص الجسم من مواد الين الزائدة، الناتجة عن الافراط في تناول الفاكهة والعصائر والسكر والكيماويات وغيرها.

و ـ تمثل **المنطقة الوسطى** في الجزء السفلي للجبهة حالة الكبد والمرارة (الشكل ٦٧) على سبيل المثال:

الشكل (٦٧) الجبهة ـ المنطقة المركزية



المنطقة الوسطى للجزء
السفلي من الجبهة



علامات الإصابة
باضطرابات الكبد

١ ـ إن التجاعيد الرأسية التي تظهر في هذه المنطقة، والتي شاعت في العصر الحديث، هي علامة على تراكم المخاط والدهون في الكبد والإصابة بتمدد أو تصلد الكبد. وكلما كانت هذه التجاعيد أعمق وأطول، كانت الحالة أسوأ وقد يظهر خط واحد من التجاعيد أو أكثر. فإذا ظهر خط واحد أو اثنان فهذا معناه أن الكبد أكثر تصلداً وجموداً مع ركود في وظائفه. كانت هذه التجاعيد الرأسية تُعرف كعلامة على الغضب، ولذلك نجد أن العبارة التي تحمل معنى الغضب، المستخدمة في اليابان والصين، هي كان شاكو، وتعني منذ قرون «آلام الكبد» أو الإصابة بمرض حاد في الكبد. ولا تمثل هذه التجاعيد فقط الاضطرابات العضوية في الكبد والمرارة بل تدل أيضاً على ميل نفسي إلى القلق وسرعة الغضب والاهتياج.

٢ ـ إذا ظهرت على هذه المنطقة بقع بيضاء أو صفراء مصاحبة للتجاعيد الرأسية فهذه إشارة إلى نمو أكياس أو أورام في الكبد، أو تكوُّن حصوات في المرارة.

٣ ـ توضح البثور التي تظهر في هذه المنطقة، سواء صاحبت ظهور هذه التجاعيد أم لا، وجود تراكمات دهنية جامدة في الكبد أو تكوّن حصوات في

المرارة نتيجة استهلاك طويل الأمد للدهون الحيوانية ومنتجات الحليب. كما تشير هذه الحالة إلى عدم المرونة العقلية.

٤ ـ يشير جفاف البشرة وتقشّرها في هذه المنطقة والذي قد يمتد إلى المنطقة فوق الحواجب، الى الإفراط في تناول الدهون والزيوت من المصادر النباتية والحيوانية، مع تناول المخبوزات، والى النقص في الاستهلاك المناسب للخضر.

٢. الجزء الأوسط من الجبهة:

تظهر هذه المنطقة حالة الجهاز العصبي؛ فإذا كانت المنطقة مكتملة النمو، فإن هذا يشير إلى قدرة فكرية سليمة. وإذا كانت هذه المنطقة مثلّمة بالنسبة للمنطقتين العلوية والسفلية من الجبهة، فهذا معناه أن الغرائز الطبيعية نشيطة. بينما ينم تغير اللون أو غيره من الأعراض في هذه المنطقة، عن الإصابة باضطرابات عصبية مختلفة، على سبيل المثال:

أ ـ يدل **اللون الأحمر** على العصبية وفرط الحساسية والاهتياج وعدم الاستقرار، نتيجة للإفراط في تناول طعام من نوع الين مثل المنبهات والمشروبات العطرية والفاكهة والعصائر والمشروبات الخفيفة وغيرها.

ب ـ يدل **اللون الأبيض** على الإفراط في تناول منتجات الحليب وخاصة الحليب والقشدة واللبن الرائب مع كثير من السوائل. وتكون الوظائف العصبية بطيئة وبليدة عموماً، والأنشطة الذهنية عكرة وغير صافية.

ج ـ يدل **اللون الأصفر** على ميل وظائف الأعصاب نحو اليقظة والاستعداد ولكنها متعسّرة وغير مرنة. ويرجع السبب الرئيسي في ذلك إلى الإفراط في تناول البيض والدواجن ومنتجات الحليب، ولكن في بعض الحالات الأخرى قد تنشأ هذه الحالة نتيجة للإفراط في تناول الخضر الجذرية مثل الجزر. وفي كلتا الحالتين، يشير هذا اللون إلى اضطراب وظائف الكبد والمرارة.

د ـ تشير **البقع الداكنة** التي تسمى عادة «النمش» والتي تظهر في هذه المنطقة، أو في أي منطقة أخرى في الجبهة، إلى تخلص الجسم من السكريات

الزائدة والفاكهة والعصائر والعسل وسكر الحليب وغيره من الحلوى وكذلك الكيماويات والمخدرات والأدوية.

هـ - تشير **النقاط أو البثور الحمراء** كذلك إلى تخلص الجسم من المواد من نوع الين وخاصة السكر والفاكهة مع منتجات الدقيق الأبيض أو منتجات الحليب. ولكن هذه الحالة تبدو مؤقتة، مقارنة بحالة النمش أو النقاط الداكنة.

٣. الجزء العلوي من الجبهة:

تمثل المنطقة العليا من الجبهة أسفل منبت الشعر مباشرة الجهازَ الدوري وجهاز الإخراج ووظائفهما. فإذا كانت هذه المنطقة مكتملة النمو فإنها تشير إلى سلامة وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج، بما في ذلك حالة القلب والكلى والمثانة. ولكن إذا لم تكن هذه المنطقة مكتملة النمو فهذا معناه أن هذه الأجهزة أضعف من الحد الطبيعي. وتمثل هذه المنطقة أيضاً الشخصية الروحية التي تتوازى مع درجة نموها: فإذا كانت المنطقة مكتملة النمو ومتوازنة الشكل، فإنها دلالة على قدرة روحية راجحة تستطيع إدراك العالم الغيبي الروحي/الذهني بمنظور أوسع من المعتاد.

أما التغيرات في اللون والشعيرات أو غيرها في هذه المنطقة، فإنها تشير إلى ميول جسمانية وذهنية وروحية مختلفة، فعلى سبيل المثال:

أ - يبين **اللون الأحمر** أن وظائف الدورة الدموية مُجهدة نتيجة الافراط في تناول السوائل والفاكهة والعصائر وغيرها من الأطعمة من نوع الين، مثل الكحول والمشروبات العطرية والمنبهات. وهذا يؤدي إلى تسارع النبض وفي بعض الحالات يؤدي للإصابة بالحمى، وكذلك تُجهد وظائف الإخراج، مع تكرار التبوُّل والإسهال وعسر الهضم.

ب - **تظهر البقع البيضاء واللون الأبيض** نتيجة للإفراط في تناول الدهون والزيوت مثل منتجات الحليب وكذلك الدهون والزيوت النباتية والحيوانية. وغالباً ما يصاحب هذه الحالة ظهور «شعيرات صغيرة» فضية نتيجة للإفراط في تناول الحليب ومنتجاته. ويمكن ملاحظة وجود نسبة عالية من الكوليسترول والأحماض الدهنية في الدم. وتشير هذه الحالة إلى إضعاف ضربات القلب

وكذلك إلى تراكم الدهون والمخاط في الكلى والحالب وغيرهما من أعضاء الإخراج.

ج ـ يعود **ظهور البقع واللون الداكن** إلى الإفراط في تناول السكريات مثل سكر الفاكهة والعصائر والحليب وقصب السكر، ولا يستثنى من ذلك العسل وأنواع القطر ومنتجات الدقيق الأبيض المكرر. وقد تشكل الكلى ترسّبات من الدهون والمخاط والأكياس والحصوات، وتُصاب المثانة بالالتهابات المعدية بسهولة.

د ـ تشير **البقع واللون الأصفر** إلى تخلص الجسم من الدهون الحيوانية الزائدة خاصة من اللحوم والدواجن والبيض والجبن. وقد تسهم أيضاً زيوت الأسماك في الإصابة بهذه الحالة التي ترتفع فيها نسبة الكوليسترول والأحماض الدهنية بالدم، وتضطرب وظائف الكبد والمرارة.

هـ ـ تشير **البثور**، في هذه المنطقة، إلى تخلص الجسم من أنواع مختلفة من الطعام الذي استُهلك بإفراط: البثور الحمراء من السكر والفاكهة والعصائر؛ البثور البيضاء من الدهون والزيوت؛ البثور الصفراء من الدهون الحيوانية والكوليسترول؛ البثور الداكنة من البروتين والدهون معاً كما في حالة ظهور الشامات والنتوءات الصغيرة.

و ـ يعود **تراجع الشعر** في هذه المنطقة، المؤدي إلى الصلع في مقدمة الجبهة، إلى الإفراط في تناول الأطعمة من نوع الين مثل السوائل والكحول والفاكهة والعصائر والسكريات. وتوضح هذه الحالة أن وظائف القلب والجهاز الدوري مجهدة نتيجة للمقدار الضخم من الدم والسائل اللمفاوي والنوعية الضعيفة لهذه السوائل. كما توضح أن وظائف الإخراج مفرطة النشاط وخاصة التبول الذي يصبح متكرراً.

٤. الصدغ:

يناظر الصدغ وظائف الطحال والبنكرياس والكبد والمرارة. على سبيل المثال:

أ ـ تبيّن **الأوعية الدموية الخضراء** التي تظهر في هذه المنطقة أن دورة السائل اللمفاوي غير طبيعية نتيجة لفرط نشاط الطحال أو خفض نشاط المرارة. وتحدث هذه الحالة نتيجة الافراط في السوائل والسكر والدهون والزيوت والكحول والمنبهات وغيرها من الأطعمة والمشروبات من نوع الين.

ب ـ يشير اللون الداكن إلى عملية تخلص الجسم من السكريات الزائدة مثل سكر قصب السكر والعسل وأنواع القطر والشوكولاتة والفاكهة والعصائر والحليب. وقد تنشأ هذه الحالة أحياناً «نتيجة لسبب نقيض ـ الإفراط في تناول الملح والأطعمة المملحة وكذلك الأطعمة المجففة. وتوضّح هذه الحالة أن الكبد والطحال والكلى تعاني من الخمول. وتميل وظائف البنكرياس إلى إنتاج معدلات غير منتظمة من السكر مما يؤدي إلى الإصابة بزيادة معدل السكر بالدم أو نقصانه.

ج ـ تشير **البثور والبقع**، التي تظهر في هذه المنطقة، إلى تخلص الجسم من الزائد من منتجات الحليب المختلفة. وترجع البثور والبقع الحمراء إلى الإفراط في تناول السكر والحلوى والفاكهة والعصائر، بينما تظهر البثور الصفراء المائلة إلى البياض نتيجة للدهون والزيوت الحيوانية والنباتية. وتتكون البقع والبثور الداكنة نتيجة الإفراط في تناول الحلوى أو الملح ومنتجات الدقيق، وتظهر الشامات والنتوءات الصغيرة نتيجة الإفراط في البروتينات والدهون معاً. وكل هذا يدل على وجود اضطرابات في الطحال والبنكرياس والكبد والمرارة.

٥. **الجبهة ككل:**

تبيّن الجبهة ككل الحالة الجسمانية برمتها، والجهاز العصبي بالتحديد:

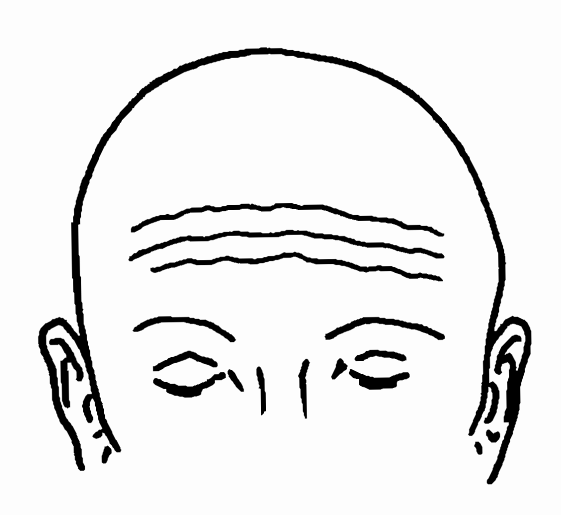
أ ـ تدل **الجبهة النظيفة الصافية** ذات البشرة الطبيعية على الصحة البدنية والذهنية وتناسق عمليات التمثيل الأيضي.

ب ـ تبين **الجبهة المبللة**، وخاصة المنطقة العليا، وجود اضطرابات في الجهاز الدوري وجهاز الإخراج نتيجة للإفراط في تناول السوائل بما في ذلك الفاكهة وعصائر الفاكهة.

ج ـ تشير حالة **البشرة الدهنية** إلى وجود اضطرابات في الكبد والمرارة والجهاز الهضمي نتيجة للإفراط في تناول الأطعمة الزيتية مثل الدهون والزيوت النباتية والحيوانية.

د ـ تعود **التجاعيد الأفقية على الجبهة**، التي تظهر في مرحلة الشباب، إلى الإفراط في السوائل بما في ذلك كافة المشروبات والفاكهة وعصير الفاكهة ومنتجات الحليب، مصحوب غالباً، بالإفراط في الدهون والزيوت (الشكل ٦٨). إلى ذلك فالتجاعيد الأفقية على الجبهة التي تظهر بعد سن الخمسين، هي في الأغلب طبيعية، وتعود إلى تقلص أنسجة الجبهة. وتمثل هذه الخطوط الأجهزة الرئيسية للجسم كما يلي: ـ إذا ظهرت أربعة خطوط، احسب الخط العلوي أو السفلي، بحسب الأضعف منهما؛ أما إذا ظهرت خمسة خطوط فلا تحسب الخطين العلوي والسفلي.

الشكل (٦٨) التجاعيد الأفقية على الجبهة



ـ الخط السفلي: يناظر الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، وخط الحياة في راحة اليد
ـ الخط الأوسط: يناظر الجهاز العصبي، وخط العقل في الكف
ـ الخط العلوي: يناظر الجهاز الدوري وجهاز الإخراج وخط العاطفة بالكف

ويجب أن تظهر هذه الخطوط الثلاثة بوضوح، وتكون طويلة وعميقة إذا كانت الحالة الصحية والنفسية جيدة، أما إذا كان أي من هذه الخطوط ضعيفاً أو متقطعاً أو باهتاً، فإن الجهاز المناظر له ضعيف. وإذا ظهرت بقع صفراء أو

بيضاء أو داكنة أو حمراء على أي خط من الخطوط فهذه دلالة على وجود اضطراب معين في جزء من أجزاء هذا الجهاز.

هـ ـ يظهر **نمو الشَّعر** على الجبهة نتيجة إفراط في تناول أنواع معينة من الطعام:

ـ تتكوّن **الشعيرات الفضية البيضاء** نتيجة الإفراط في منتجات الحليب.

ـ تتكوّن **الشعيرات البنية الداكنة** نتيجة الافراط في السكريات والنشويات.

ـ تتكوّن **الشعيرات الصفراء البنية** نتيجة الافراط في البروتين والدهن الحيواني.

٥ ـ الشعـر

إن الشعر الذي ينمو فوق أي جزء من أجزاء الجسم هو تخلص الجسم من التغذية المفرطة. والمادة الأساسية للشعر هي البروتين والدهون والأملاح المعدنية، لكنه ناتج أيضاً عن تناول السكريات والنشويات التي تتحول إلى بروتينات ودهون في الجسم. ونستطيع تقسيم الشعر، عموماً، إلى فئتين.

١. الشعر الذي ينمو الى أعلى مثل شعر الرأس.

٢. الشعر الذي ينمو الى أسفل مثل الشارب واللحية ومعظم شعر الجسم.

الشعر الذي ينمو إلى الأعلى ناتج، في الأغلب، عن تناول طعام من الخضر، بما في ذلك السكريات والنشويات. بينما الشعر الذي ينمو إلى أسفل ناتج في الأغلب عن تناول البروتين والدهون النباتية والحيوانية.

يشبه الشعر الأشجار والنباتات التي تنمو فوق سطح الأرض. وتعكس نوعية الشعر ـ من حيث الخشونة أو النعومة أو اللون الداكن أو الفاتح أو الطراوة أو الجفاف وغيرها من الخصائص ـ بوضوح البنية النفسية والبدنية لأجسامنا وحالتها. فعلى سبيل المثال: نجد أن الناس الذين يعيشون في مناخ شمالي حيث تظهر أشعة الشمس بدرجة أقل، يكون شعرهم أشقر أو بنِّي اللون ذا

ملمس ناعم وطري، بينما نجد أن الأشخاص، الذين يعيشون في مناخ دافئ تكون فيه أشعة الشمس قوية، لديهم شعر أكثر خشونة ولونه داكن أكثر. وتؤدي هذه الاختلافات المناخية إلى اختلافات في النظام الغذائي ينتج عنها أنواع مختلفة من الشعر وفقاً للمبادىء الآتية:

المناخ	العادات الغذائية	نوع الشعر
بارد (الين)	استهلاك أكثر للمنتجات الحيوانية ومنتجات الحليب والأسماك والحبوب والخضر الموسمية جيدة الطهي، وللملح (اليانج)	أشقر، أحمر، أسمر، رقيق، ناعم ومجعّد (الين)
مناخ معتدل البرودة ذو فصول أربعة (الين)	الحبوب والخضر المطهية مع الفاكهة الموسمية بين الحين والآخر. المنتجات الحيوانية ومنتجات الألبان والأسماك والمأكولات البحرية (اليانج)	أسمر، بني، أسود، ناعم ولكن أقل خشونة وأقل تجعّداً (الين)
مناخ دافىء، ذو فصول أربعة (اليانج)	الحبوب والخضر والفاكهة بما في ذلك الخضر والفاكهة النيئة مع قليل من المنتجات الحيوانية ومنتجات الحليب والأسماك أو المأكولات البحرية (الين)	داكن أو أسود، أكثر خشونة وغير مجعّد (اليانج)
مناخ حار شبه استوائي (اليانج)	الحبوب والخضر بما في ذلك الطعام النيىء والفاكهة الطازجة والعصائر وقليل جداً من المنتجات الحيوانية ومنتجات الحليب والأسماك والمأكولات البحرية (الين)	أسود وخشن ومجعّد (اليانج)

وطبقاً لهذه المبادىء، تؤدي الحالة الفيزيولوجية من فئة اليانج التي تتغذى

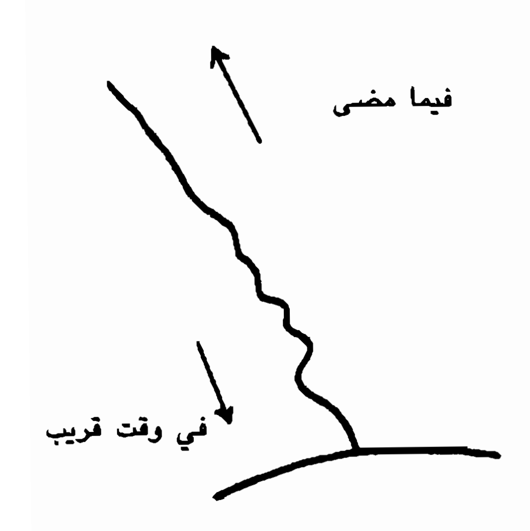
على طعام من نوع اليانج، إلى نمو شعر من نوع الين والعكس صحيح. ولذلك من السهل أن نفهم لماذا ينمو شعر الين الناعم المتجعد، ذو اللون الفاتح، لدى الرضيع وحالته يانج أكثر مما هي ين، (حجم أصغر ودرجة حرارة أعلى وغيرها)، ثم يتغير الشعر مع نمو هذا الرضيع ،يصبح أكثر خشونة وأقل تجعّداً وذا لون داكن بصفة عامة.

يظهر الشعر في أجزاء مختلفة من الجسم. وبفحص لون الشعر وملمسه وخصائصه الأخرى يمكننا أن نشخص حالة الأعضاء المختلفة للجسم ووظائفها التي تناظر كل مكان ينمو فيه الشعر كما سوف نوضح.

١. شعر الرأس:

يعكس شعر الرأس بوضوح حالة الجسم الذهنية والبدنية، ويوضح بصفة خاصة حالة الجسم أثناء نمو الشعر. وتمثل كل خصلة من خصل الشعر كافة مراحل فترة النمو بأكملها، حيث يعكس طرف الخصلة الماضي، وتعكس منطقة المنبت الوقت الحاضر. ويمكن للفحص المجهري أن يبين الاختلافات الواضحة في الكثافة واللون والخشونة والملمس والتجعد في خصلة شعر واحدة (الشكل ٦٩)، فإذا فحصنا خصلة من الشعر نمت في غضون سنة واحدة، يمكننا أن نقسمها إلى أجزاء تمثل الفصول الأربعة أو الشهور الإثني عشر للسنة. وتكشف حالة كل جزء عن أنواع الطعام والشراب التي استهلكت وأنواع الأمراض التي أصيب بها الجسم والحالات الذهنية التي نشأت. وفيما يلي بعض الإرشادات العامة:

الشكل (٦٩) خصلة من شعر الرأس توضح أشكال النمو في الماضي وفي الحاضر



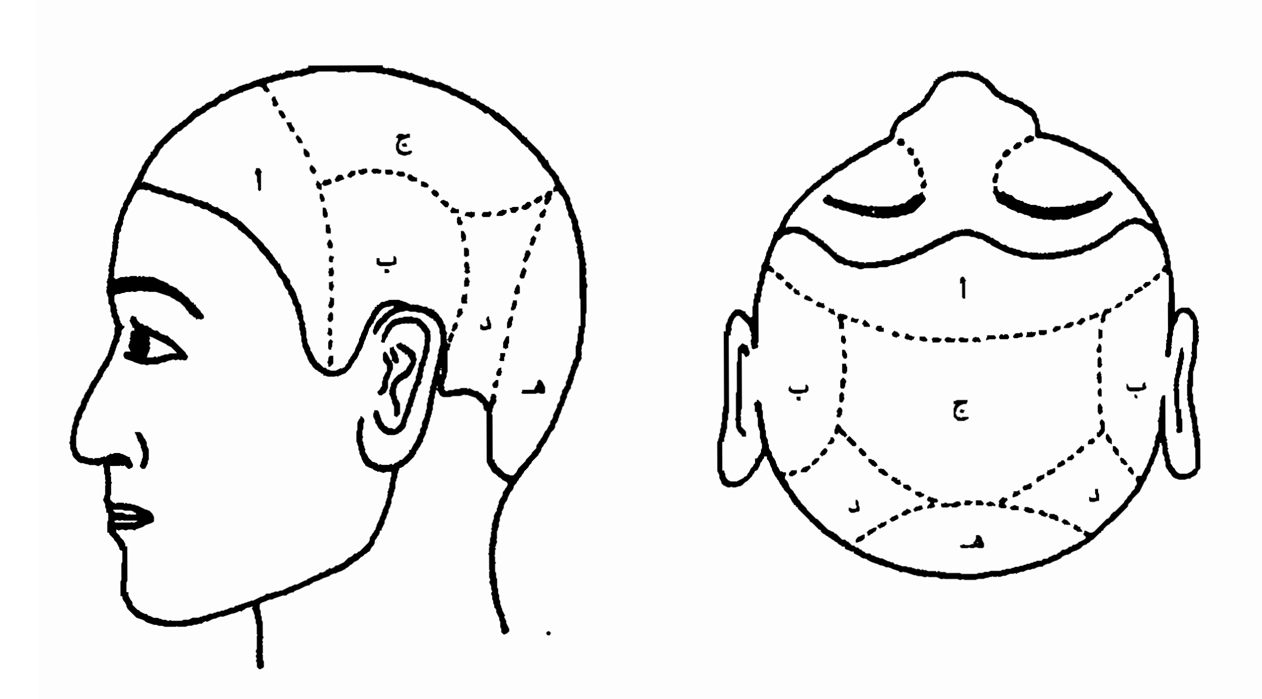
نوعية الشعر	نوع التغذية
كثيف، فاتح	كثير من البروتين والدهون.
كثيف، داكن	كثير من السكريات والنشويات والزيوت والبروتينات النباتية.
خفيف، فاتح	كثير من المنتجات الحيوانية أو الخضر المطهية جيداً مع الملح.
خفيف، داكن	كثير من الخضر الجيدة الطهي مع الملح.
مجعد	كثير من المنتجات الحيوانية مع الملح في ظل أحوال مناخية معتدلة؛ كثير من السكريات والنشويات في ظل مناخ استوائي وأشعة شمس قوية.
أملس	مأكولات نباتية وحيوانية، متوازنة بصفة عامة.
رمادي أو أبيض	كثير من المنتجات الحيوانية أو الخضر الجيدة الطهي مع الملح، وأحياناً سوء تغذية

على الرغم من ذلك، يجب أن نتذكر أن الشعر ينمو ببطء في أواخر الخريف والشتاء وينمو بسرعة أكثر في الربيع والصيف، ولذلك لا تكون أجزاء الشعر، التي تمثل المواسم، متساوية الطول.

يمكن أن يقسم شعر الرأس إلى مناطق عديدة تناظر بعض المناطق المحددة في الجسم (الشكل ٧٠):

مناطق الشعر	مناطق الجسم
المنطقة الأمامية (أ)	الكلى والمثانة وجهاز الإخراج ووظائفها
المنطقة الجانبية (ب)	الرئتان والأمعاء الغليظة ووظائفها
المنطقة العلوية (ج)	القلب والجهاز الدوري والأمعاء الدقيقة ووظائفها
المنطقة الجانبية بالقرب من مؤخرة الرأس (د)	الطحال والبنكرياس والمعدة ووظائفها
مؤخرة الرأس (هـ)	الكبد والمرارة ووظائفهما

الشكل (٧٠) شعر الرأس وأجزاء الجسم المرتبطة به



يوضح الشعر كذلك الحالة الداخلية والطرفية للجسم: فأطراف الشعر توضح حالة الأعضاء الداخلية أكثر في الجسم، بينما توضح جذور الشعر حالة الأعضاء القريبة من الأطراف.

وفقاً لذلك تشير التغيرات في اللون والخصائص الأخرى التي تطرأ على شعر الرأس إلى حالة الأجهزة والأعضاء والغدد المناظرة في الجسم.

أ ـ إن **أطراف الشعر المقصّفة** هي انعكاس لحالة ين من الاختلاف أو التفرع، وهي تشير إلى تأثر المنطقة الداخلية في الجسم من الإفراط في تناول طعام من نوع الين ـ الإفراط في تناول الطعام بصفة عامة بما في ذلك السكر والحلوى والزيوت والدهون والفاكهة والعصائر ونقص في تناول الحبوب الليفية والخضر وطحالب البحر وكذلك الأملاح المعدنية الجيدة التوازن (الشكل ٧١). وتكشف هذه الحالة بصفة خاصة عن اختلال وظائف المبيضين والرحم وغدة البروستات والخصيتين.

الشكل (٧١) تقصّف أطراف الشعر



تقصّف أطراف الشعر المعتاد　　　　أطراف شعر شديدة التقصّف

ب ـ ينمو **الشعر الأبيض أو الرمادي** بصورة طبيعية مع تقدم السن، وهذا مثال جيد للبرهان على أن حالة جسمانية من اليانج المفرط تؤدي إلى ظهور هذا اللون. فإذا تناول الشخص الكثير من المنتجات الحيوانية أو الخضر الجيدة الطهي مع مقدار كبير نسبياً من الملح والأملاح المعدنية بدون مقدار كاف من

الخضر الورقية الطازجة، يظهر هذا اللون بسهولة، كما يمكن أن يؤدي تناول ملح الطعام الرمادي أو منتجات الدقيق المخبوزة أو المحمصة المملحة إلى ظهور هذه الحالة أيضاً.

وعندما يصير لون الشعر رمادياً أو أبيض، فهذا معناه تدني نشاط وظائف الكبد والمرارة، وأن الشخصية أصبحت أكثر عناداً وتصميماً وتصلباً، مع ضيق أفق في التفكير.

جـ ـ **الشعر الندي والجاف**: يؤدي تناول السوائل، بما في ذلك كل أنواع المشروبات والفاكهة وعصائر الفاكهة وغيرها من السوائل المستخدمة في الطهي، إلى نمو شعر ندي. وفي هذه الحالة نجد أن وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج مفرطة النشاط، وكذلك التبوّل.

ومن الناحية الأخرى، يؤدي التجفاف إلى نمو الشعر الجاف. وفي هذه الحالة نجد أن وظائف الكبد والمرارة والطحال والبنكرياس غير طبيعية مع ركود في وظائف الجهاز الدوري والتنفسي.

د ـ **الشعر الدهني**: يرجع نمو الشعر الدهني إلى الإفراط في تناول الدهون والزيوت النباتية والحيوانية، ولكن ليس إلى حد تراكم الدهون تحت الجلد ومنع العرق. وهذه الدهون والزيوت التي تسبب هذا النوع من الشعر هي من نوع الدهون غير المشبعة.

ومن الممكن في هذه الحالة أن يكون المخاط في طور التراكم في الرئتين والأمعاء والأعضاء التناسلية نتيجة لزيادة الأحماض الدهنية في الدم، مما يؤدي إلى تدني نشاط وظائف الجهاز التنفسي والهضمي والتناسلي وإصابة الجسم بكسل وإجهاد عام.

هـ ـ **قشرة الرأس** هي تخلص الجسم من الزائد من الطعام وخاصة البروتينات والدهون التي تؤدي إلى تقشّر الجلد. وقد تنتج هذه الحالة عن الإفراط في الأكل عموماً؛ أو عن الإفراط في تناول أي نوع من أنواع المأكولات الحيوانية؛ أو من الأطعمة الزيتية والدهنية سواء النباتية أو الحيوانية.

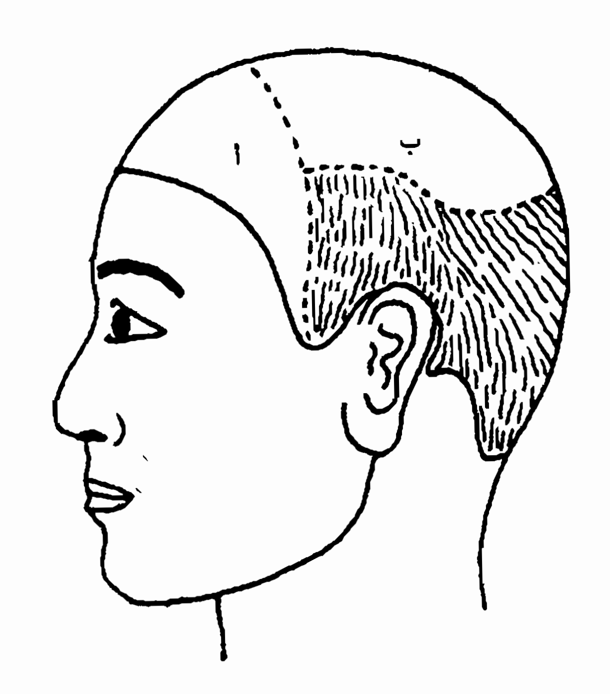
ويشير ظهور القشرة إلى وجود اضطرابات في وظائف الكلى وجهاز الإخراج. كما يشير نفسياً إلى تقلّب في التفكير، وإلى التردد وسرعة الاهتياج والغضب.

٢. سقوط الشعر:

سقوط الشعر حالة شائعة في عصرنا الحديث، وقد يحدث في بُقع، أو يكون واحداً من ثلاثة أنواع من الصلع. ويرجع سقوط الشعر إلى أحد سببين رئيسيين سوف نعرض لهما:

أ ـ يرجع **سقوط الشعر في الجوانب الأمامية** من الرأس إلى تمدد الأنسجة نتيجة للإفراط في تناول السوائل والأطعمة من نوع الين بما في ذلك كافة المشروبات والفاكهة والعصائر والمشروبات الخفيفة والسكر والحلوى والمنبهات والكيماويات والمخدرات والأدوية والخضر النيئة والبندورة والباذنجان وغيرها من الخضر الاستوائية (المنطقة أ في الشكل ٧٢).

في هذه الحالة تكون وظائف القلب والجهاز الدوري والكلى وجهاز الإخراج والقدرات الجنسية في حالة تدهور. وقد يتدنى أيضاً نشاط وظائف الجهاز الهضمي وخاصة أنشطة الأمعاء. ومن الناحية العقلية يكون هناك ميل الى الأمور المفاهيمية والفكرية أكثر منها الأمور العملية والمادية.



الشكل (٧٢) مناطق سقوط الشعر

ب ـ **يحدث سقوط الشعر في المنطقة المركزية بالرأس** نتيجة الإفراط في تناول مأكولات من نوع اليانج مثل اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الحليب، والسمك والمأكولات البحرية في بعض الحالات (المنطقة ب في الشكل ٧٢). كما يسبب البروتين الحيواني والدهون المشبعة والملح والطعام المجفف الناشف هذا النوع من الصلع.

وفي هذه الحالة، تكون هناك عملية تراكم للدهون والمخاط في القلب والكبد والبنكرياس والأعضاء التناسلية تؤدي إلى تصلد وجمود في العضلات والأنسجة وتفضي هذه الحالة إلى اضطرابات بالقلب ومشاكل مزمنة في الهضم، والى تكوّن أكياس وأورام. أما من الناحية النفسية، فهي تدل على شخصية عدوانية سمجة وعنيدة ذات اتجاه نحو التفكير المادي والعملي.

جـ ـ تعود أسباب **سقوط الشعر في المنطقتين الأمامية والمركزية** من الرأس إلى خليط من الحالتين أعلاه (أ و ب): الإفراط في تناول مأكولات الين واليانج، مثل المنتجات الحيوانية والسكر والفاكهة والعصائر والكيماويات والمخدرات ونقص في العناصر الغذائية المتوازنة المأخوذة من البقول والحبوب والخضر وأعشاب البحر.

ولذلك، تظهر العديد من الأعراض الصحية مثل الأمراض الحادة المسببة للانحلال. ومن الناحية العقلية، هناك ميل للإصابة بحالة انفصام الشخصية وتقلّب المزاج وسرعة الانفعال وانعدام الهدوء والصبر وسماحة النفس والرأفة والمثابرة.

د ـ إن **سقوط رقع من الشعر** في جزء معين من الرأس قد يكون عارضاً مؤقتاً، نتيجة لتناول نوع أو نوعين من الأطعمة المذكورة أعلاه. ويشير موقع سقوط هذا الشعر إلى توعك مؤقت في المنطقة المناظرة من الجسم، فسقوط الشعر في الجزء العلوي من الرأس بالقرب من منبت الرأس يعود إلى إفراط مفاجئ في تناول المنتجات الحيوانية، ما يؤدي إلى اضطراب وظائف الأمعاء

الدقيقة؛ وإذا تساقط الشعر عند جانبي الرأس، فإن هذا يرجع إلى التناول المفاجئ لمقادير كبيرة من الدهون الحيوانية ومنتجات الحليب والزيوت النباتية والفاكهة وعصائر الفاكهة، ما يؤدي إلى اضطراب مؤقت في وظائف الرئتين. وإذا صاحب سقوط الشعر ظهور القشرة فهذه دلالة على التخلص من الدهون الحيوانية.

٣. الشارب واللحية:

إن نمو شعر الشارب واللحية هو أيضاً دلالة على عملية تخلص الجسم من الطعام الزائد، وهذا الشعر يظهر عادة لدى الرجال ولا يظهر لدى النساء. فإذا لم يظهر للرجل شارب ولحية فهذه حالة غير طبيعية، وكذلك الحال إذا ظهر للمرأة شارب ولحية. وحيث أن المنطقة المحيطة بالفم تناظر المنطقة التناسلية فإن الشارب واللحية يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بحالة ووظيفة الهرمونات الأنثوية والذكرية.

فيما يلي بعض الإرشادات العامة للتشخيص:

أ ـ يشير **الشارب واللحية الكثيفة** إلى زيادة التغذية والإفراط في الطعام وسرعة التمثيل الأيضي. ويؤدي الإفراط في تناول الأنواع الحيوانية من الطعام إلى زيادة كثافة الشارب واللحية اكثر من الأنواع النباتية. ولكن الإفراط في تناول الأنواع النباتية يمكنه أيضاً أن يؤدي إلى النتيجة نفسها. وتدل هذه الحالة على طبيعة بدنية أكثر قوة مع ميل إلى الفظاظة.

ب ـ يشير **الشارب واللحية الخفيفة** إلى قلة التغذية، وخاصة قلة البروتينات والدهون وبطء عملية التمثيل الأيضي. وحيث أن سرعة نمو الشارب واللحية تكون متناسبة مع نشاط التمثيل الغذائي، فإن الشخص الذي يبذل نشاطاً بدنياً أقل، ينمو شاربه ولحيته ببطء أكثر. وفي هذه الحالة ويكون ذا طبيعة رقيقة تميل أكثر إلى ما هو فكري وجمالي.

جـ ـ يعود سبب **ظهور الشارب أو اللحية** لدى المرأة إلى اتباع نظام غذائي غني بالطعام الحيواني أو البروتينات والدهون، أو نتيجة للإفراط في الأكل

عموماً. فالمرأة لا شارب لها ولا لحية، فإذا حدث هذا فهو دلالة على اضطرابات في وظائف الجهاز التناسلي.

د ـ إن **شعر الشارب واللحية** الذي يغطي جزءاً كبيراً من الوجه خاصة في منطقة الوجنتين، يرجع إلى الإفراط في تناول منتجات الحليب أو الدهون الحيوانية. وفي هذه الحالة يكون مستوى نشاط الجهاز التناسلي أدنى من المعدل المتوسط، والقدرات الذهنية محدودة نوعاً ما، وخاصة المقدرة على التأمل الروحاني.

٤. شعر الجسم:

يظهر الشعر في مناطق كثيرة من الجسم ويختلف من شخص لآخر وفق الاختلافات في النظام الغذائي المتبع في الفترة الجنينية. وبصفة عامة، نستطيع أن نلحظ بعض الأنماط الأساسية ذات الصلة بنمو الشعر في الجسم:

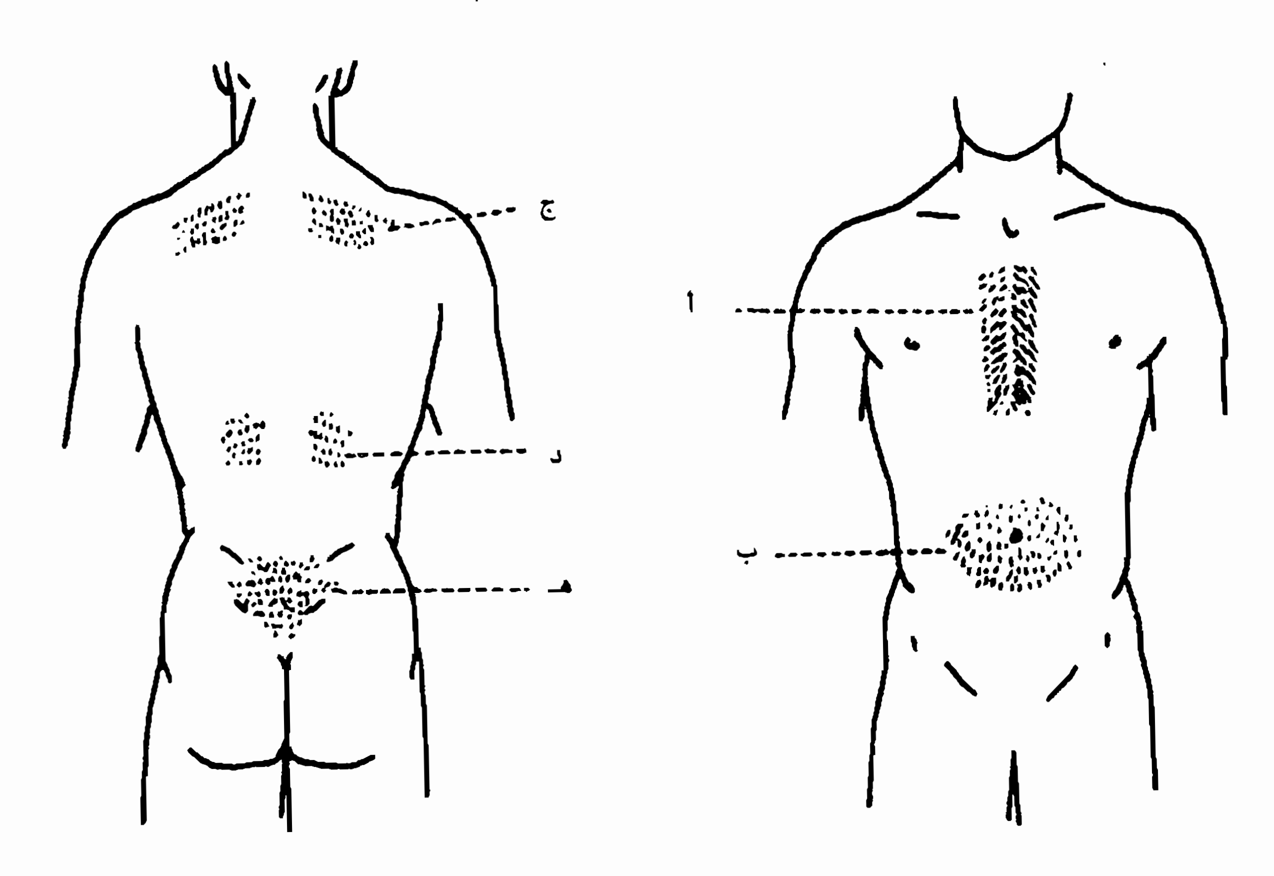
- الأعراق الآسيوية لديها شعر على الجسم أقل من الأعراق الغربية.
- الأشخاص الذين يعيشون في مناطق حارة أو دافئة لديهم شعر على الجسم أقل من الأشخاص الذين يعيشون في مناخ بارد.
- الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً لديهم شعر على الجسم أقل من الأشخاص الذين يأكلون اللحوم والمنتجات الحيوانية.
- نسبة شعر الجسم لدى المرأة أقل من نسبته عند الرجل.

يميل مقدار شعر الجسم إلى التناقص مع تطور النشوء البيولوجي نحو الأجناس الأرقى. فقشور اللافقاريات والبرمائيات وحراشيف الأسماك والزواحف تطورت إلى شعر في أجسام الثدييات. وكلما ارتقت الثدييات إلى مرتبة البشر اختفى شعر الجسم بسرعة حتى يتلاشى تماماً لدى المرأة ـ أعلى مراتب النشوء والارتقاء البيولوجي على سطح الأرض في الوقت الحاضر.

وبناءً على ذلك، يمكن القول بأن الذين ينمو الشعر في أجسامهم سواء كانوا من الرجال أو من النساء هم أناس لم يتبعوا النظام الغذائي اليومي المناسب للبشر: الحبوب والخضر ويأكلون أنواعاً أخرى من الطعام مثل اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الحليب والسكر والمأكولات الغنية بالبروتين والدهون سواء النباتية منها أم الحيوانية.

أ ـ التشخيص من خلال شعر الجسم: يوضح شعر الجسم، وفقاً لمكانه، الأسباب والحالات المختلفة التالية (انظر الشكل ٧٣):

الشكل (٧٣) شعر الجسم



مكان الشعر	السبب	الحالة
منطقة الصدر (أ)	الدهون الحيوانية ومنتجات الحليب والزيوت النباتية	ضعف الشعب الهوائية والرئتين ووظائف الجهاز التنفسي
منطقة البطن (ب)	البروتينات الحيوانية، الدهون المشبعة	ضعف الأمعاء ووظائف الجهاز الهضمي
منطقة أعلى الظهر (ج)	الدهون النباتية والحيوانية، الإفراط في تناول السكر وغيره من النشويات والسكريات	ضعف الرئتين ووظائف الجهاز التنفسي
منطقة وسط الظهر (د)	الإفراط في منتجات الحليب وغيره من الدهون الحيوانية، دهون نباتية، زيادة تناول البروتينات	ضعف الكلى ووظائف جهاز الإخراج
منطقة أسفل الظهر (هـ)	إفراط في تناول المأكولات الحيوانية والنباتية الغنية بالبروتينات والدهون.	ضعف الأمعاء ووظائف الجهاز الهضمي
الشعر في أي مكان من الجسم	إفراط في البروتينات والدهون الحيوانية والنباتية	ضعف في العضو الكائن في هذا المكان وفي وظيفته

ب ـ شعر الذراعين والساقين: توضح قلة شعر الذراعين والساقين استهلاكاً أقل من المنتجات الحيوانية، بينما توضح كثرته استهلاكاً أكثر للمنتجات الحيوانية والخضر الغنية بالبروتينات والدهون. ويكون شعر الساقين، عادة، أكثر

كثافة وخشونة من شعر الذراعين. وبالنسبة للمرأة، يشير الشعر الكثيف على الساقين إما إلى نشاط مفرط للوظائف التناسلية أو إلى كبحها. أما بالنسبة للرجل، فمن الطبيعي أن يظهر مقدار قليل من الشعر على الذراعين والساقين، بخلاف المرأة، التي يكون الشعر على ذراعيها وساقيها قليلاً جداً أو لا يكون، إذا كانت تتمتع بصحة جيدة.

يرجع ظهور شعر أبيض أو فضي اللون على الذراعين، (أو ما يسمى «شعر الرضيع»)، إلى الإفراط في تناول منتجات الحليب وخاصة الحليب. في هذه الحالة يكون هناك ضعف في وظائف الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، وقد يكون هناك تراكم للدهون والمخاط في أجزاء متعددة من الجسم.

جـ ـ **شعر الإبط**: يرجع طول وكثافة شعر الإبط إلى الإفراط في تناول الطعام وخاصة البروتينات والدهون مع افراط في السوائل، بما في ذلك كافة المشروبات والفاكهة والعصائر. وفي هذه الحالة تكون وظائف الجهاز الهضمي في حالة أضعف.

يرجع شعر الإبط الخفيف والقصير، إلى قلة التغذية واستهلاك خضر وفاكهة أكثر من الطعام الغني بالنشويات والسكريات والبروتينات والدهون. وتكشف هذه الحالة عن إمكانية وجود ضعف في وظائف الجهاز الدوري والجهاز التنفسي.

د ـ **شعر الحوض**: تختلف حالة شعر الحوض من شخص إلى آخر نتيجة للاختلافات في البنية البدنية التي نمت في الفترة الجنينية، بالإضافة إلى الاختلافات في النظام الغذائي المتبع منذ فترة الطفولة إلى الوقت الحاضر. وفيما يلي بعض الإرشادات:

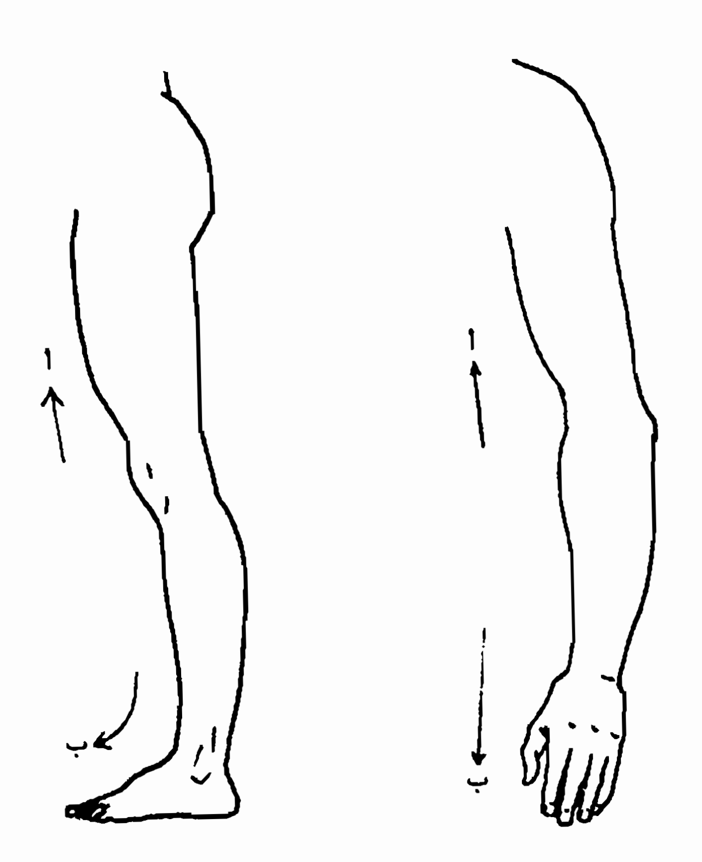
نوعية الشعر	السبب الغذائي	الحالة
كثافة شعر الحوض	غذاء غني وإفراط في الدهون والبروتينات من المصادر الحيوانية أساساً والنباتية في بعض الحالات - مثل البقول والمكسرات وغيرها من الأطعمة الزيتية	قدرة جنسية وتناسلية سليمة بصفة عامة
خفة شعر الحوض	تغذية أقل أو إقلال من الأكل، خصوصاً في تناول البروتينات والدهون، الاكثار من الخضر مع تناول منتجات الحليب في بعض الحالات	الحواس الجنسية أكثر حساسية، ولكن القدرة التناسلية أضعف
اتساع مساحة شعر الحوض	إفراط في البروتينات والدهون مع منتجات الحليب والسكر والفاكهة والعصائر	عدم انتظام السلوك الجنسي، وزيادة قابلية الإصابة بالاضطرابات في الأعضاء التناسلية
صغر مساحة شعر الحوض	تنويع أقل لأصناف الطعام وخاصة البروتينات والدهون	سلامة الحالة الجنسية والقدرة التناسلية بصفة عامة
انعدام الشعر في منطقة الحوض	الإفراط في تناول البيض والجبن واللبن والسمك الداكن القشرة أو منتجات الدقيق والفاكهة والعصائر وغيرها من طعام الين، مع نقص في تناول الحبوب والخضر	حساسية جنسية ولكن قدرة وحيوية تناسلية أقل.

٦ ـ اليدان

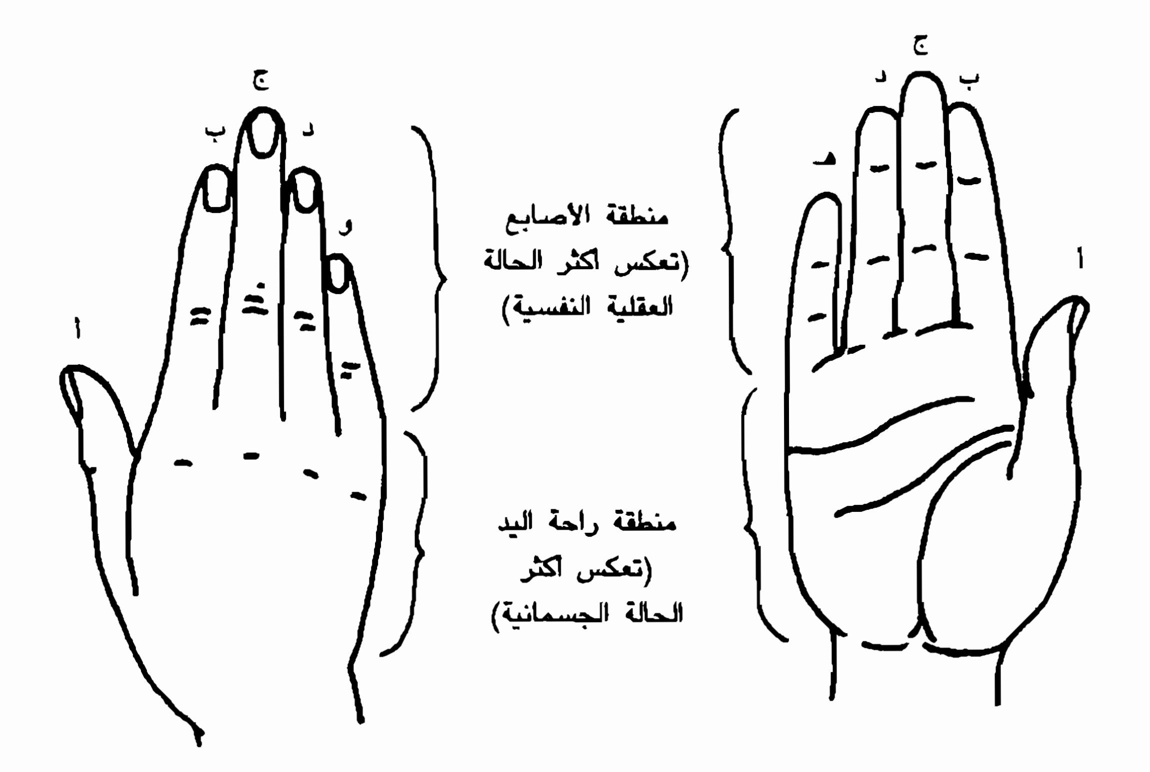
يمكن اعتبار اليدين والقدمين، بصفتهما نهاية الذراعين والساقين، امتداداً للأعضاء الداخلية، ولذلك فإنهما يعكسان بنية الأعضاء المختلفة وحالاتها. والأجزاء الطرفية منها، الأكثر قرباً من رأس الإصبع، أو البنانة، تناظر الأجزاء الأكثر عمقاً في الأعضاء (الشكل ٧٤). وتتكوّن الذراعان واليدان وأصابع اليدين وكذلك الساقان والقدمان وأصابع القدمين بشكل حلزوني، فتنمو انطلاقاً من الأعضاء الداخلية التي تفرّغ منها الطاقة بعد أن تتشكل أثناء الفترة الجنينية. ثم يستمر نموّها بعد الولادة، وتعمل كأطراف للجسم لتفريغ الطاقة والترددات وفائض التغذية من المناطق الداخلية للجسم. ولذلك يمكن لهذه الأطراف أن تكشف أيضاً، إما عن حالات ذهنية وجسمانية حاضرة يمر بها الجسم أو حالات مرّ بها منذ عهد قريب.

الشكل (٧٤) الذراعان والساقان وارتباطهما بالأعضاء الداخلية

باتجاه اكثر نحو ا ـ ترابط بالأجزاء الأكثر طرفية من الاعضاء
باتجاه اكثر نحو ب ـ ترابط بالاجزاء الأعمق من الأعضاء



الشكل (٧٥) راحة اليد والأصابع المترابطة بوظائف الجسم



١. الخصائص العامة لليدين:

يمكن تقسيم اليد إلى منطقتين: راحة اليد والأصابع. تعكس راحة اليد بصورة أكبر البنية الجسمانية، بينما تعكس الأصابع بصورة أكبر الميول الذهنية. ويمكننا كذلك تقسيم اليد إلى ست مناطق رأسية تترابط مع ستة مسارات رئيسية في الجسم (الشكل ٧٥):

١ ـ الإبهام وقاعدته (أ) يناظران الرئتين ووظيفتهما.

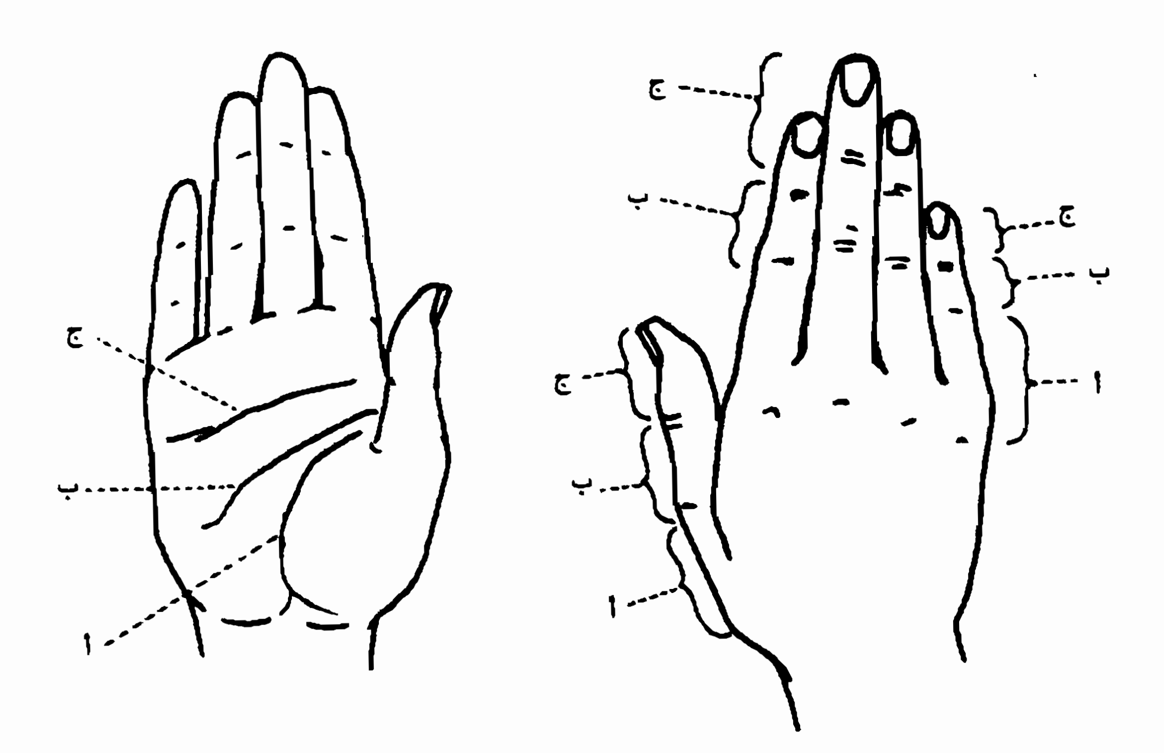
٢ ـ السبابة وقاعدتها (ب) نزولاً إلى قاعدة راحة اليد، بما في ذلك المنطقة نفسها على قفا اليد، وتناظران الأمعاء الغليظة ووظائفها.

٣ ـ الوسطى وقاعدتها (ج) بما في ذلك المنطقة نفسها على قفا اليد، وتناظران مراكز الطاقة الثلاثة للقلب والمعدة ومنطقة البطن ووظائف الجهاز الدوري والجهاز التناسلي.

٤ ـ البنصر وقاعدته (د) بما في ذلك المنطقة نفسها على قفا اليد وتناظران مراكز التسخين المتحكمة في الحيوية ودرجة الحرارة وطاقة الجسم.

٥ ـ الخنصر وقاعدته على جهة راحة اليد فقط (هـ)، ويناظران القلب ووظائف الجهاز الدوري.

٦ ـ الخنصر وقاعدته على قفا اليد (و)، ويناظران الأمعاء الدقيقة ووظائفها.



الشكل (٧٦) خطوط راحة اليد

الشكل (٧٧) أجزاء الأصابع

أ ـ راحة اليد: يمكن تقسيم راحة اليد إلى ثلاث مناطق تبعاً للخطوط الثلاثة الرئيسية فيها، التي تناظر الأجهزة الرئيسية في الجسم (الشكل ٧٦).

يناظر **الخط** (أ) ومنطقته وظائف الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، ويسمى هذا الخط «خط الحياة» نظراً لأهميته الحيوية بالنسبة للنشاط الحياتي وطول العمر.

يناظر **الخط** (ب) ومنطقته، وظائف الأعصاب، ويسمى هذا الخط «خط العقل» حيث أنه يعكس صفات العقل والأعصاب.

يناظر **الخط** (ج) ومنطقته وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج، ويسمى «خط العاطفة» نظراً للتأثير الحاسم لحالات الدم والسائل اللمفاوي والبول على النشاط العاطفي.

ب ـ **الأصابع**: يمكن تقسيم الأصابع كذلك إلى ثلاث مناطق وفقاً للأجزاء التي تحددها مفاصل الاصبع (الشكل ٧٧):

تناظر **منطقة القاعدة** (أ) وظائف الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي. وهذه بالنسبة للإبهام هي منطقة منبت الإصبع.

تناظر **المنطقة الوسطى** (ب) وظائف الأعصاب. وهذه بالنسبة إلى الإبهام هي منطقة القاعدة.

تناظر **منطقة البنانة** (ج) وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج.

جـ ـ إن **الأظافر** هي تخلص الجسم من المواد الغذائية الزائدة على هيئة أملاح معدنية وبروتينات كما في حالة الشعر. ولذلك فإنها تمثل الحالة الكلية للجسم وتكشف بوضوح عن حالات التغير السابقة أثناء فترة نموها (الأظافر).

٢. بعض الحالات الخاصة لليد وراحة اليد والأصابع:

باستخدام الإرشادات العامة المذكورة يمكننا فهم تلك الاختلافات في بنية الجسم وحالته، كما يلي:

أ ـ طول راحة اليد: إذا كانت راحة اليد أطول من الأصابع، فهذا يعني أن بنية الجسم مكتملة النمو وتتمتع بدرجة أكبر من القوة والمثابرة والمقاومة. وإذا كان طول الأصابع مساوياً تقريباً لطول راحة اليد أو أكبر، كما في بعض الحالات النادرة، فهذا يعني أن القدرات الذهنية أكثر نمواً، وإن كان الجسم يميل نحو الضعف.

ب ـ سمك راحة اليد: تمثل راحة اليد السميكة بنية جيدة تغذّت وفق نظام

غذائي متوازن، ما يشير إلى إمكانية التمتع بحياة صحية ورغيدة عموماً. بينما تشير راحة اليد الرقيقة، الناتجة عن تغذية غير متوازنة، إلى صحة أضعف وحيوية أقل، مع التعرض للمصاعب والاضطرابات المتكررة.

جـ ـ عرض راحة اليد: تعود راحة اليد العريضة إلى تناول الغذاء الجيد المتوازن، بما في ذلك الحبوب والبقول والخضر، وهي دلالة على القوة الجسمانية والحيوية مع إمكانية حياة طويلة. من ناحية أخرى، تعود راحة اليد الضيقة إلى الإفراط في تناول السكر والحلوى والفاكهة والعصائر وغيرها من الأطعمة من نوع «الين»، وهي تدل على بنية أضعف وإمكانية حياة قصيرة.

د ـ راحة اليد الرطبة والجافة: تشير راحة اليد الرطبة، التي تثير الحرج عند المصافحة، إلى الإفراط في تناول السوائل بما في ذلك كافة أنواع المشروبات والحليب والفاكهة والعصائر والسكر والحلوى. وفي هذه الحالة يعاني القلب والجهاز الدوري والكلى وجهاز الإخراج من الإجهاد نتيجة لهذه الزيادة في السوائل، مع إعياء عام، بدني وذهني، بالإضافة إلى احتمال الإفراط في العرق وانبعاث روائح كريهة للجسم. تصاحب هذه الحالة الإصابة بالأرق والاضطراب العاطفي والنسيان وعدم وضوح في التفكير.

ولكن راحة اليد الشديدة الجفاف تشير إلى حالة تجفاف، تكون فيها راحة اليد باردة عادة، نتيجة لانقباض الأنسجة والشعيرات والأوعية الدموية. ويؤدي الإكثار من تناول الأطعمة المجففة والأغذية الحيوانية والملح ونقص السوائل إلى ظهور هذه الحالة التي تنم عن الجمود والتصلّب، البدني والذهني. وعلى الرغم من احتمال التميّز بتفكير ثاقب، هناك غالباً ميل نحو ضيق الأفق والتحيّز وسوء الفهم والتعصب، ويمكن أيضاً أن نلاحظ هذه الحالة بين الأشخاص الذين يأكلون الحبوب والخضر إذا كانوا يستهلكون كثيراً من الملح وقليلاً من السوائل.

والحالة الطبيعية الصحية هي أن تكون الكف ندية قليلاً، وذات درجة حرارة معتدلة بحيث تكون درجة الرطوبة خفيفة جداً لا تكاد تلمسها. في هذه الحالة يكون لون راحة اليد صافياً وواضحاً، مع حسن التناسق بين التمثيل العضوي

والأنشطة الذهنية، بينما يتكرر التبول ثلاث أو أربع مرات يومياً. وهذا معدل صحي للشخص البالغ.

هـ ـ يجب أن يكون **لون راحة اليد** صافياً وواضحاً ومتّسقاً. فإذا اكتسب محيط راحة اليد لوناً أحمر، فهذا دليل على إجهاد القلب والجهاز الدوري نتيجة للإفراط في تناول المشروبات المنبهة والفاكهة والعصائر وغيرها من الأغذية والمشروبات من نوع الين. وإذا ظهر لون ارجواني، خاصة في المساحة بين الخنصر وقاعدة راحة اليد، فهذا دلالة على وجود اضطرابات في وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج. أما إذا ظهر لون أخضر في هذه المساحة، فقد يكون هناك أورام أو سرطان في حالة نمو في منطقة الأمعاء.

إذا أصبحت راحة اليد أكثر اصفراراً عن المعتاد، فهذا معناه وجود زيادة في إفراز العصارة الصفراوية بسبب وجود اضطرابات في الكبد والمرارة والجهاز الدوري وجهاز الإخراج نتيجة للإفراط في تناول المنتجات الحيوانية، بما في ذلك البيض ومنتجات الحليب والزيوت والدهون والملح. وهذه الحالة قد تكون ناتجة في بعض الحالات عن الإفراط في تناول بعض الخضر الجذرية مثل الجزر أو بعض الخضر المستديرة مثل القرع أو الكوسى.

و ـ قد يتغير **لون ظهر اليد** إلى الأحمر أو الأرجواني بحسب درجة حرارة البيئة. ولكن إذا ظهرت هذه الألوان في ظل ظروف طبيعية، فهذه دلالة على اضطرابات في الجهاز الدوري وجهاز الإخراج والجهاز الهضمي والجهاز العصبي بسبب عادات غذائية غير متوازنة، خاصة الإفراط في تناول أطعمة من نوع الين وكذلك الكيماويات والمخدرات والأدوية.

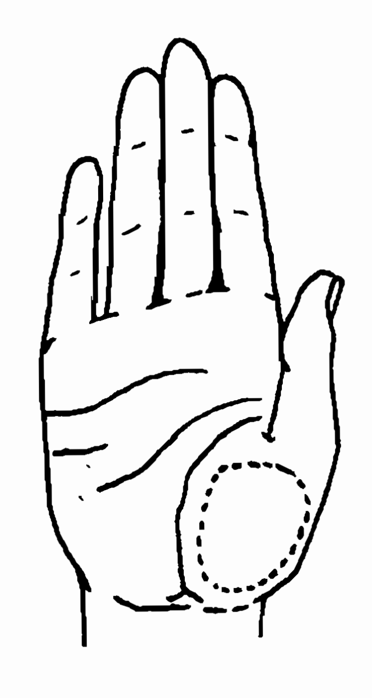
حين يتكرر تعاطي الماريجوانا والحشيش والإل. إس. دي وغيرها من المخدرات وعقاقير الهلوسة وكذلك الأدوية، لبعض الوقت، فإن عملية تفريغ الجسم من هذه المواد تؤدي إلى تغيّر لون الأيدي والأصابع إلى اللون الأحمر أو الأرجواني، خاصة قفا اليد، أما الوقت اللازم كي يتخلص الجسم من هذه المخدرات والكيماويات، فيمكن تقديره كالتالي:

المنطقة التي يظهر فيها اللون الأحمر أو الأرجواني	الزمن اللازم لطرد هذه المواد
أطراف الأصابع	ستة شهور
طرف ووسط الأصابع	سنة واحدة
طول الإصبع كلها	سنتان اثنتان
اليد كلها بما فيها القفا والرسغ	أربع سنوات

أثناء عملية التخلص من هذه المواد، يكون عمل الأعضاء والتمثيل الأيضي أبطأ من المعدل الطبيعي، وخاصة وظائف القلب والكلى والأعضاء التناسلية. وفي الوقت نفسه، يبقى عمل الدماغ والجهاز العصبي غير طبيعي، وغالباً ما يُبدي الشخص إفراطاً في الحساسية والتعصب والاكتئاب وسرعة الاهتياج وعدم الاستقرار والإحباط والغضب المكبوت والجبن والخجل وتقلب الفكر، ويوحي بعدم القدرة على الركون إليه.

وهذه الأعراض الذهنية والبدنية تقلّ حدّتها إذا أفرط الشخص في تناول السكر والحلوى والفاكهة والعصائر ومنتجات الحليب ومنتجات الدقيق المكرر والفيتامينات والمقويات وغيرها من المأكولات والمشروبات من نوع الين.

الشكل (٧٨) قاعدة الإبهام



ز ـ **تغير لون قاعدة الإبهام**: إذا ظهر اللون الأحمر أو الارجواني أو الأزرق عند قاعدة الإبهام ما بين الإبهام والخط (أ)، فهذه دلالة على اضطراب وظائف الجهاز الهضمي، خاصة في الأمعاء الدقيقة والغليظة نتيجة لعدم التوازن الغذائي

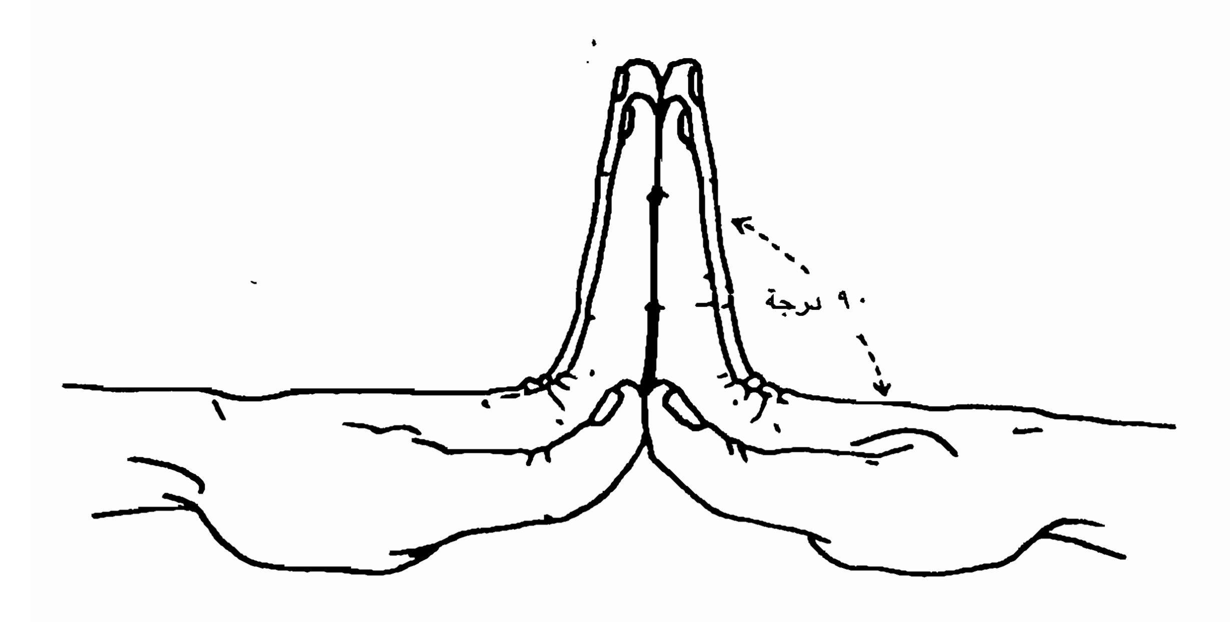
(الشكل ٧٨)، فإذا ظهر لون مشابه على قفا اليد ما بين قاعدة الإبهام والسبابة، فهذه أيضاً دلالة على الإصابة باضطرابات في الجهاز الهضمي خاصة في الأمعاء الغليظة. وينم ظهور اللون الأخضر في هذه المنطقة عن نمو الأورام أو السرطان في القولون: في القولون الهابط إذا ظهر اللون على اليد اليسرى، وفي القولون الصاعد إذا ظهر اللون على اليد اليمنى.

ح ـ **قوة ومرونة اليد**: تشير الأصابع القوية السميكة، ذات البناء العظمي المكتمل النمو، إلى بنية جسمانية قوية خاصة جهاز الأعصاب. بينما تشير الأصابع الرفيعة الطويلة إلى طبيعة روحانية وذهنية أكثر، ذات ميل فني. ويتميز الكثير من الموسيقيين بهذا النوع من الأصابع.

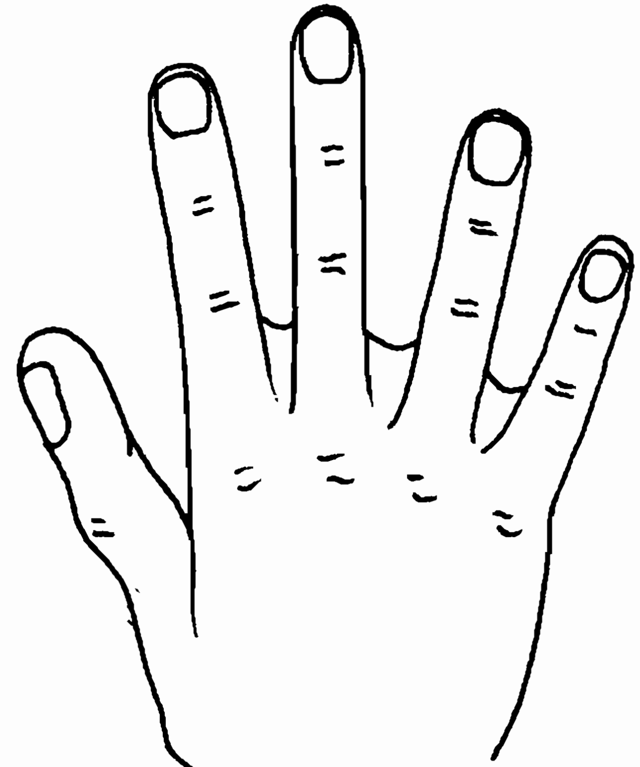
أما مرونة مفاصل اليدين والأصابع، فتشير بدورها الى المرونة الجسدية والذهنية؛ بينما تنم عدم مرونتها عن الجمود الجسماني والتصلب الذهني. واذا استطاعت أصابع اليد المنبسطة تماماً، أن تنثني الى الوراء، فهذا يدل على قدرة روحانية وعقلية أكبر (الشكل ٧٩)، ومن ناحية أخرى، إذا كانت الأصابع تثنى للأمام عند بسط اليد، فهذا دليل على الجمود الذهني وعلى القوة البدنية.

إن مرونة مفاصل الأصابع واليدين والرسغين مهمة لعيش حياة قابلة للتكيّف. وكلما زادت هذه المرونة زادت القدرة على جعل الحالات النفسية الجسمانية متكيفة مع البيئة. ويرجع فقدان المرونة إلى تصلّب العضلات والشرايين والجهاز العصبي نتيجة للإفراط في تناول الغذاء الحيواني الغني خصوصاً بالبروتين والدهون المشبعة والكوليسترول. وتزداد هذه الحالة بالإفراط في تناول الطعام عامة واستهلاك الملح والأملاح المعدنية.

الشكل (٧٩) اختبار مرونة الأيدي



الشكل (٨٠) الأصابع ذات الوترات



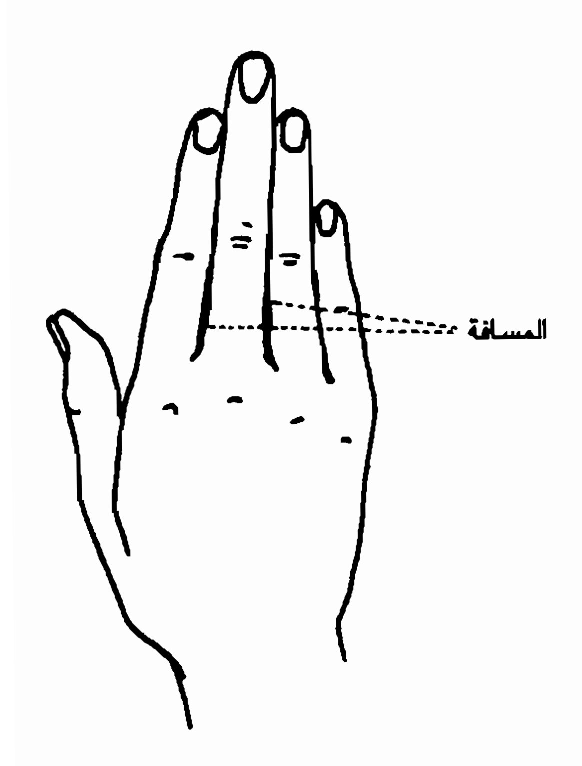
اطبق اليدين على بعضهما، ثم حاول، مع إبقاء الأصابع ملتصقة، ثنيهما إلى أعلى حتى ٩٠°، فإذا لم تستطع ذلك فهذه دلالة على عدم المرونة وقابلية الإصابة بتصلّب المفاصل والأعصاب والعضلات.

ط ـ الأصابع ذات الوترات: عند بسط الأصابع تظهر وترات صغيرة بين الأصابع عند

بدايتها (الشكل ٨٠)؛ فإذا كانت هذه الوترات أكبر من الحد الطبيعي فإن هذه إشارة إلى إكثار الأم من تناول أطعمة من نوع الين أثناء المرحلة الأولى للحمل، بما في ذلك الكيماويات والعقاقير والأدوية. وإذا كانت هذه الوترات صغيرة فهذا معناه أن الأم لم تكثر من تناول هذا النوع من الطعام في تلك الفترة، ويلاحظ أن ظهور هذه الوترات الكبيرة أصبح شائعاً بين مواليد عصرنا، وغالباً ما يتم إزالتها جراحياً بعد الولادة.

ي ـ المسافة بين الأصابع: إذا كانت الأصابع ممدودة وملتصقة ببعضها ولا يظهر بينها فراغات من جهة قفا اليد فهذا دليل على تغذية متوازنة. وإذا ظهرت فراغات ما بين الأصابع، فإن هذا يرجع إلى نقص معين في التغذية وخاصة في التناسب بين تناول الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والأملاح المعدنية، كما يعكس اختلالات في التوازن الوظيفي في الحجم عموماً (الشكل ٨١). ولذلك كان يُقال بأن الشخص، الذي لديه فراغات بين أصابعه، غير قادر على الاحتفاظ بما يحصل عليه ـ دلالة على سوء الحظ.

الشكل (٨١) المسافة بين الأصابع

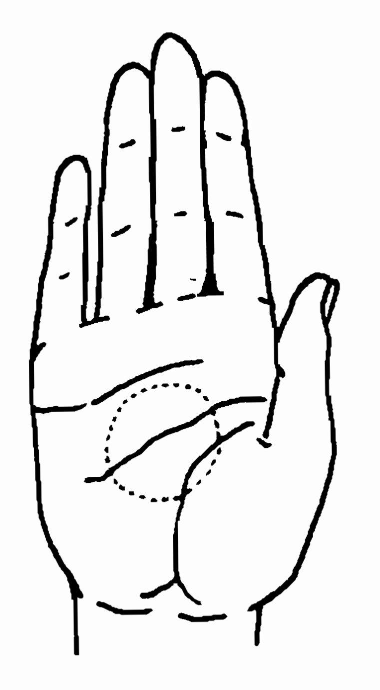


ك ـ لون مركز راحة اليد: إن مركز راحة اليد منبعج قليلاً (الشكل ٨٢)، فإذا لم يكن لون هذه المنطقة واضحاً وصافياً، واذا كانت على شيء من القساوة والانشداد، ويثير الضغط عليها ألماً خفيفاً، فهذا معناه وجود إجهاد عام جسدي وذهني، نتيجة لخمول وظائف الجهاز الهضمي والجهاز الدوري بسبب

عدم توازن النظام الغذائي. ويعكس التغير في اللون في هذه المنطقة وجود اضطرابات في بعض أجهزة الجسم، كما يلي:

اللون	الجهاز المصاب بالجسم
أحمر	الجهاز الدوري
ارجواني	الجهاز التنفسي والجهاز التناسلي
داكن	جهاز الإخراج
أصفر	الكبد والمرارة

الشكل (٨٢) مركز راحة اليد



الشكل (٨٣) النقاط بقاعدة راحة اليد

يظهر هذا التغير في اللون أيضاً على قاعدة راحة اليد والرسغ في الجانب الداخلي لليد، ويمكننا أن نشخص الحالات المناظرة بالطريقة نفسها التي اتبعناها بالنسبة لمركز راحة اليد.

ل ـ انتفاخ قاعدة راحة اليد:

إذا ظهرت بعض الانتفاخات عند مفصل الرسغ تحت راحة اليد مباشرة عند الضغط في المنطقة العظمية واللحمية بقاعدة راحة اليد، يمكننا أن نشخص الإصابة بالاضطرابات التالية (الشكل ٨٣):

ـ يشير الانتفاخ، الذي يظهر في النقطة (أ) تحت قاعدة الإبهام، إلى وجود اضطرابات في الرئتين والجهاز التنفسي والأمعاء الغليظة ووظائفها.

ـ ينم الانتفاخ، الذي يظهر في النقطة (ب) تحت مركز اليد، عن وجود اضطرابات في وظائف الجهاز الدوري والجهاز التناسلي.

ـ يوضح الانتفاخ، الذي يظهر في النقطة (ج) تحت قاعدة البنصر، عن وجود اضطرابات في القلب ووظائف الجهاز الدوري وكذلك في الأمعاء الدقيقة ووظائفها.

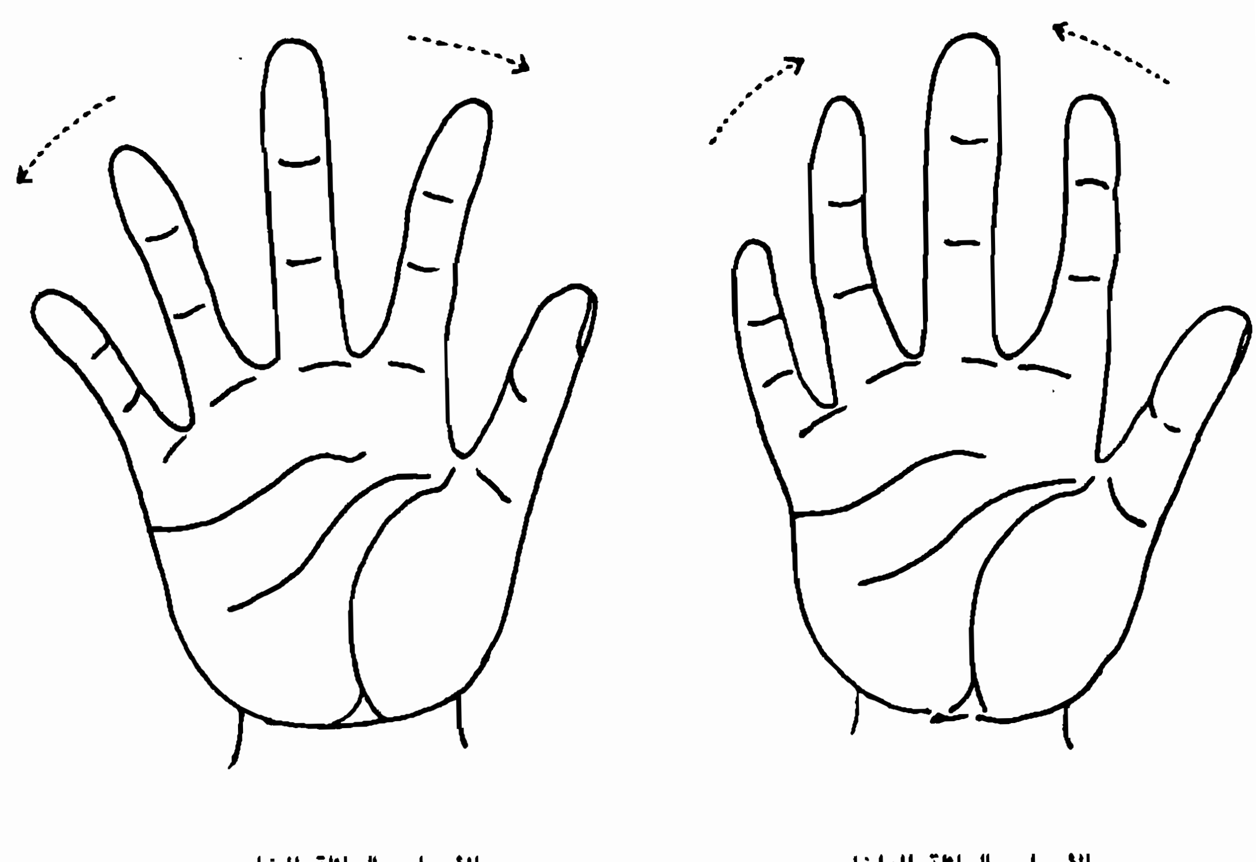
م ـ يجب أن تكون الأصابع مستقيمة ومتوازنة عموماً، عندما نبسطها. فإذا ما مالت بعض الأصابع إلى داخل أو خارج اليد، فهذا يشير إلى إفراط في نشاط بعض أعضاء الجسم ووظائفها، أو تدنٍّ في نشاطها نتيجة لعدم توازن الغذاء أثناء الفترة الجنينية ومرحلة الطفولة (الشكل ٨٤). ونجد أن هذه الأصابع تناظر بعض الوظائف المعينة في الجسم وفقاً لمسار الطاقة، كما يلي:

الإصبع	الأعضاء والوظائف المناظرة
الإبهام	الرئتان ووظائفها
السبابة	الأمعاء الغليظة ووظائفهما
الإصبع الوسطى	مراكز الطاقة الثلاثة ووظائف الجهاز الدوري
الخنصر	مراكز التسخين ووظيفة تعديل الطاقة
البنصر	القلب والأمعاء الدقيقة ووظائفهما

إذا كانت الأصابع مائلة تجاه الإصبع الوسطى، فهذا يوضح حالة من عدم التوازن ناتجة عن الإفراط في تناول أطعمة من نوع اليانج مثل الأغذية الحيوانية والطعام الزائد الطهي والزائد الملح. وإذا كانت مائلة بعيداً عن الإصبع الوسطى، فإن هذا يرجع إلى الإفراط في تناول أطعمة من نوع الين، بما في

ذلك السكر والحلوى والفاكهة والعصائر والخضر النيئة وخاصة الاستوائية، والمشروبات والكحول والكيماويات والعقاقير.

الشكل (٨٤) الأصابع المائلة



الأصابع المائلة للخارج — الأصابع المائلة للداخل

ن ـ **طول الأصابع وارتفاعها**: عند فرد الأصابع بكامل طولها، نجد أن أطول هذه الأصابع هو الإصبع الوسطى وذلك في الحالة الطبيعية المتوازنة. تليها في الطول السبابة ثم الخنصر ثم الإبهام ثم البنصر. أما من حيث الارتفاع ـ أي طول الأصابع كما يبدو لنا ـ فإن الإصبع الوسطى يجب أن تكون الأكثر ارتفاعاً، ثم السبابة والخنصر، ثم البنصر، وأخيراً الإبهام. ويجب أن يكون ارتفاع الخنصر بين مستوى الإبهام والإصبع الوسطى.

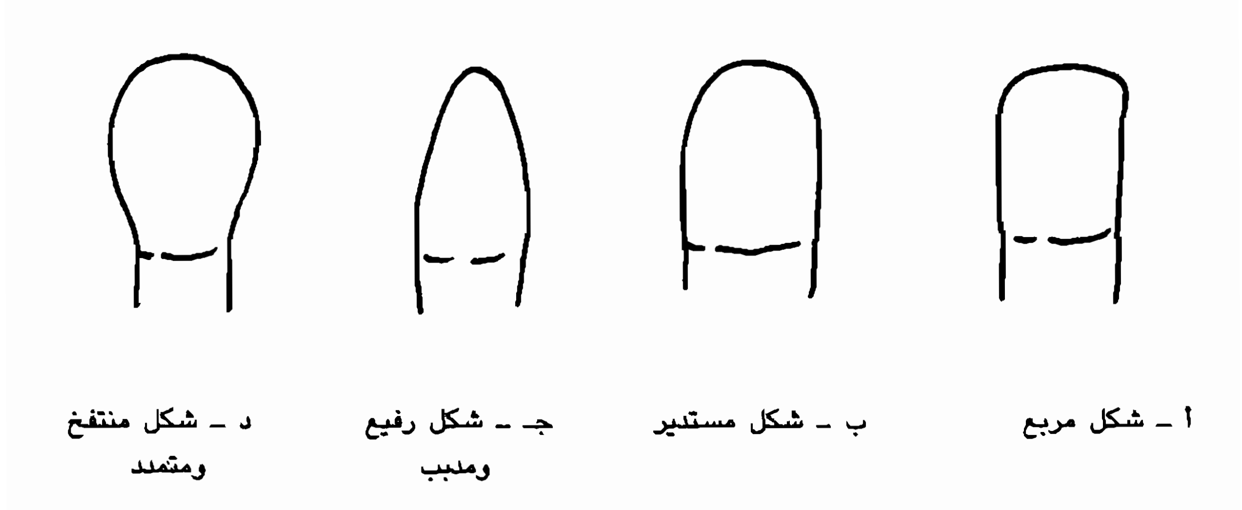
مع ذلك، يؤدي الاختلاف في التكوين الجسماني بين الأشخاص إلى ظهور

نسب مختلفة في الطول والارتفاع. فإذا بدت السبابة أطول من الخنصر فهذا يشير إلى ضعف طبيعي في الأمعاء الغليظة؛ وإذا بدا الخنصر أطول من السبابة بحيث يقارب ارتفاع الإصبع الوسطى، فهذا يشير إلى احتمال وجود اضطرابات في القلب أو المعدة أو الأمعاء الدقيقة؛ وإذا ظهر البنصر أطول من نقطة المنتصف بين ارتفاعي الإصبع الوسطى والإبهام، فهذه دلالة على سهولة الإصابة باضطرابات مزمنة في القلب والأمعاء الدقيقة.

٣. شكل أطراف الأصابع:

تختلف أشكال أطراف الأصابع وفقاً للاختلافات في البنية. وفيما يلي بعض الإرشادات العامة (الشكل ٨٥):

الشكل (٨٥) أشكال أطراف الأصابع



أ ـ شكل مربع
ب ـ شكل مستدير
جـ ـ شكل رفيع ومدبب
د ـ شكل منتفخ ومتمدد

أ ـ **أطراف الأصابع المربعة**، تبيِّن أن الوالدين كانا قويَيّ البنية ويعملان باجتهاد، وأن الأم كانت تتناول كثير من الأغذية الحيوانية من نوع اليانج، مع قليل من الخضر، أثناء الحمل. وينم هذا الشكل المربع لأطراف الأصابع عن شخصية نشيطة، غير عملية، ذات تصميم وعدوانية.

ب ـ **أطراف الأصابع المستديرة** وتبيّن أن الوالدين كانا يتمتعان بالصحة،

وأن الأم كانت تتناول أساساً الحبوب والخضر المطهية جيداً من نوع اليانج، وتقلل من الأغذية الحيوانية أثناء فترة الحمل. صاحب هذا الشكل نشيط ومفعم بالحيوية وذو شخصية إيجابية تميل إلى التفهم والتعاطف.

جـ ـ **أطراف الأصابع الرفيعة المدببة**، وتبيّن أن الأم كانت تأكل أكثر من خضر الين القليلة الطهي، والفاكهة والحلوى وغيرها من مأكولات الين، أثناء فترة الحمل، إن هذه الأصناف من الطعام كانت تستهلك أيضاً، أثناء فترة النمو. وهي تنم عن بنية ضعيفة وشخصية حساسة ومرهفة أكثر، محبة للفن والجمال، تهتم بالفنون والمسائل الميتافيزيقية.

د ـ **أطراف الأصابع المنتفخة المتمددة**، وتدل على تناول الأغذية الحيوانية (يانج) مع السكر والفاكهة والعصائر والحلوى (ين)، مما نتج عنه شخصية منفّرة عدوانية وأنانية ومتحيزة. وإذا كانت الإبهام لها شكل رأس الثعبان السام، فهذا معناه أن شخصية الأب كانت عدوانية وشرسة.

٤. الحالات الخاصة لأطراف الأصابع:

غالباً ما تتغير حالة أطراف الأصابع، نظراً لأنها نقطة لتخلص الجسم من الطاقة الزائدة عبر الجلد ومسارات الطاقة، لتظهر التغيرات التي في حالة الجسم الداخلية:

أ ـ توضح **أطراف الأصابع المتشققة** أن الجسم ناشط في عملية طرد الزائد من طعام الين، بما في ذلك السكر والحلوى والفاكهة والعصائر والمشروبات الخفيفة والكيماويات والعقاقير والأدوية. وتدل هذه الحالة على اضطراب في الوظائف الداخلية للجهاز الدوري وجهاز الإخراج والجهاز التناسلي، وغالباً ما يرافقها الضعف الجنسي والعجز لدى الرجال والبرودة الجنسية لدى النساء.

ب ـ يوضح **الجلد الأبيض الدهني** في أطراف الأصابع تراكم الدهون من المصادر الحيوانية والنباتية، وخاصة في حالة الإفراط في تناول منتجات الحليب. في هذه الحالة يعاني الجهازان الهضمي والللمفاوي من الاضطرابات.

وقد تتشكل في الكلى والكبد أكياس أو أورام؛ وقد يكون هناك أيضاً تراكم للدهون والمخاط في الرئتين.

جـ ـ **يرجع ظهور اللون الأحمر أو الأرجواني في أطراف الأصابع إلى** الإفراط في تناول أطعمة من نوع الين، وفي هذه الحالة يكون هناك خلل في وظائف الرئتين والجهاز التنفسي ووظائف القلب والجهاز الدوري، وتظهر أعراض فرط الحساسية والعصبية وسرعة الانفعال والاكتئاب وكذلك تقلّب الفكر.

د ـ **توضح خشونة وتقشر جلد أطراف الأصابع** الإفراط في تناول منتجات الحليب وغيرها من الدهون الحيوانية مع إفراط في البروتينات وخاصة البروتين الحيواني. في هذه الحالة يكون تصلّب الشرايين والعضلات في حالة تفاقم، يصاحبها جمود ذهني جسدي؛ ويمكن أن يسبب الإفراط في تناول البيض الى هذه الحالة أيضاً.

هـ ـ **ينتج تقشر الجلد الناعم في أطراف الأصابع** من الإفراط في تناول السوائل والسكر، بما في ذلك كافة المشروبات والفاكهة والعصائر والكحول وغيرها من المشروبات، وكذلك العقاقير والأدوية. في هذه الحالة يكون هناك إفراط في نشاط القلب ووظائف الجهاز الدوري والكلى وجهاز الإخراج، ومن الناحية الذهنية: حساسية مفرطة وسرعة انفعال.

● الأظافر

كما هو الحال بالنسبة لكافة الأجزاء الطرفية للجسم، فإن الأظافر هي شكل من أشكال تخلص الجسم من التغذية الزائدة خاصة الأملاح المعدنية والبروتينات والدهون. وكلما استمر تناول الطعام يستمر نمو الأظافر؛ ولذلك توضح الأظافر الحالة الذهنية والجسدية أثناء فترة النمو، بما في ذلك الفترة الراهنة. فيما يلي إرشادات عامة للتشخيص:

١. لون الأظافر:

يوضح لون الأظافر، مثل لون الشفاه، نوعية الدم. وتوجد عدة ألوان تتغير يومياً وفقاً لتغير الحالة الجسمانية نتيجة للتغيرات في النظام الغذائي والنشاط وغيره من المؤثرات اليومية.

أ ـ توضح **الأظافر الحمراء الوردية** أن حالة الدم سليمة وأن الحالة الصحية العامة للجسم سواء البدنية أو النفسية سليمة ومتوازنة. وعندما يبدأ ظهور هذا اللون على أظافر إنسان مصاب بمرض مزمن التزم تحسين نظامه الغذائي، فهذا دلالة على تحسن حالته.

ب ـ تنم **الأظافر الأرجوانية المائلة إلى الاحمرار**، عن حالة غير طبيعية للدم نتيجة للإفراط في تناول أنواع ين من الطعام، مثل منتجات الحليب والسكر والحلوى والفاكهة والعصائر والدهون والزيوت والكيماويات والعقاقير، وكذلك المشروبات المنبهة. وفي هذه الحالة، يكون هناك خلل في وظائف الجهاز الهضمي والجهاز الدوري وجهاز الإخراج مع الإصابة بالأرق والإمساك والإسهال والإجهاد والاكتئاب والعديد من الاضطرابات الذهنية والجسدية.

جـ ـ تدل **الأظافر الحمراء الداكنة** على ارتفاع محتوى الأحماض الدهنية والكوليسترول والأملاح المعدنية في الدم نتيجة للإفراط في تناول الأغذية الحيوانية مثل اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الحليب مع الملح. وفي هذه الحالة، تكون وظائف القلب والجهاز الدوري والكلى وجهاز الإخراج مُجهدة، ويتدنى نشاط وظائف الكبد والمرارة والطحال، وتتصلّب الشرايين والعضلات وتنشأ حالة من التصلّب الذهني.

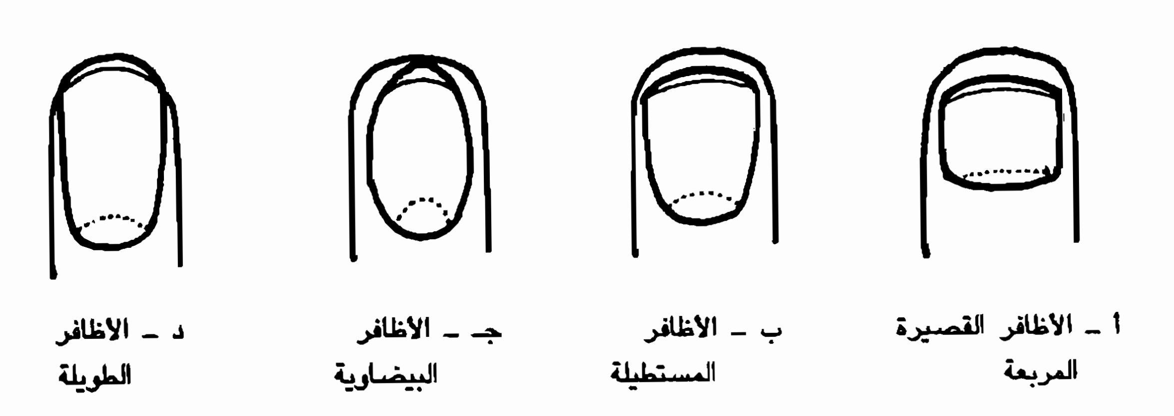
د ـ تشير **الأظافر المائلة إلى البياض** إلى ضعف الدورة الدموية ونقص الهيموجلوبين ـ فقر الدم عامة. تنتج هذه الحالة عن نظام غذائي غير متوازن، بما في ذلك الإفراط في تناول الدقيق المكرر والفاكهة والعصائر والسكر وغيره من الحلوى. ولكن الإفراط في تناول الملح والطعام المجفف والأغذية الحيوانية، وكذلك النقص في السوائل، قد يؤدي إلى الإصابة بهذه الحالة نفسها نتيجة لانقباض الأوعية والشعيرات الدموية. وقد يحدث تراكم للدهون والمخاط

في القلب والكبد والبنكرياس والبروستات والمبيض، وحول تلك الأعضاء. وغالباً ما يصاحب الإصابة بمرض سرطان الدم وغيره من أنواع السرطانات ظهور هذا اللون على الأظافر. ولا يظهر هذا اللون على أظافر الأشخاص الأصحاء على الرغم من أن هذا اللون يظهر بسهولة عند شد الأصابع خاصة في الإبهام والسبابة.

٢. شكل الأظافر:

ترجع الاختلافات في شكل الأظافر إلى الاختلافات في النظم الغذائية المتبعة لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور اختلافات في بنية الجسم. فيما يلي إرشادات عامة للتشخيص (الشكل ٨٦):

الشكل (٨٦) أشكال لأظافر أصابع اليد



أ ـ تدل **الأظافر القصيرة المربعة** على بنية يانج أكثر من ين، ترجع إلى الاعتماد على أغذية يانج من الأطعمة الحيوانية والحبوب والخضر الجيدة الطهي مع الملح. وهي تنم عن ميل نحو النشاط البدني والتصلّب الذهني.

ب ـ ترجع **الأظافر المستطيلة** إلى نظام غذائي يعتمد أنواع اليانج من الحبوب والخضر المطهية جيداً مع قليل من الملح والأغذية الحيوانية، كما يسهم قليلاً في ذلك تناول السلطة والفاكهة والعصائر أيضاً. وفي هذه الحالة، تكون البنية متوازنة جسمانياً وذهنياً مع شيء من الميل نحو التصلب.

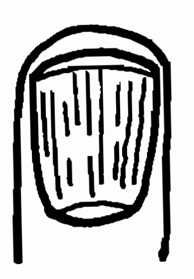
جـ ـ تتشكل **الأظافر البيضاوية** نتيجة اتباع نظام غذائي يعتمد اكثر على الخضر، بما في ذلك الخضر القليلة الطهي، مع الفاكهة والعصائر الموسمية. وقد يسهم، إلى حد ما، تناول البيض ومنتجات الحليب أيضاً في ذلك. وفي هذه الحالة، تكون البنية أضعف جسدياً، ولكنها أنشط ذهنياً مع درجة من الحساسية العاطفية.

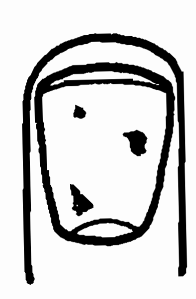
د ـ ترجع **الأظافر الطويلة** إلى اتباع نظام غذائي يميل للاعتماد على الخضر النيئة والقليلة الطهي مع الفاكهة والعصائر والسكر والحلوى وغيرها من الأغذية من نوع الين. في هذه الحالة تكون البنية الجسدية ضعيفة خاصة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي مع ذهنية مفرطة الحساسية.

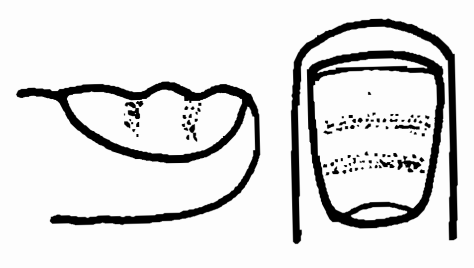
٣. بعض الحالات الخاصة للأظافر:

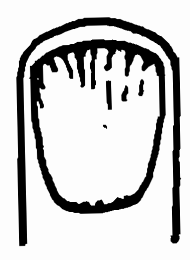
أ ـ تعود **قساوة وسمك الأظافر** إلى الإفراط في تناول الغذاء الغني بالبروتينات والدهون سواء الحيوانية أو النباتية، وتدل على القوة البدنية والذهنية

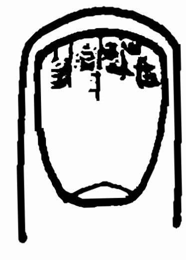
الشكل (٨٧) الحالات المختلفة للأظافر


اخاديد راسية (ب)


بقع بيضاء (جـ)


انبعاجات افقية (د)


أظافر متشققة (هـ)


اظافر متقشرة (و)

وعلى الحيوية. من ناحية أخرى تعود رقة الأظافر ونعومتها إلى تناول غذاء يعتمد أكثر على الخضر والمشروبات المنبهة مثل القهوة والكحول وكذلك السكر والحلوى وغيرها من الأغذية والمشروبات من نوع الين. وهي تشير الى جسم يميل نحو الضعف والمرونة، وإلى ذهن نشيط وتذوق وحس جمالي.

ب ـ إن **الأخاديد الرأسية** التي تظهر على الأظافر ناتجة عن تغذية غير متوازنة، عن إفراط في تناول السكريات والنشويات والملح مع نقص في تناول ما هو موافق من البروتين والدهون؛ وقد يكون نشاط وظائف الجهاز الهضمي والكبد والكلى متدنياً مع شعور بالإجهاد العام.

جـ ـ تدل **النقاط البيضاء** التي تظهر على الأظافر، على التخلص من السكريات مثل سكر قصب السكر والعسل والشراب وسكر الفاكهة والحليب والكحول والشوكولاتة وغيرها من أنواع السكر؛ ويشير موضع هذه النقاط إلى التاريخ التقريبي الذي جرى فيه تناول هذه السكريات. وتنمو الاظافر عند البالغين عادة في فترة تراوح ما بين ٦ و٩ شهور. فإذا نما الظفر بكامله خلال ستة شهور وظهرت هذه النقاط في وسطه، فهذا معناه أن مقداراً كبيراً من السكر قد تم تناوله منذ ثلاثة شهور مضت. وإذا ظهرت النقاط البيضاء في ثلثه الأول من جهة المنبت، فهذا معناه أن استهلاك السكر قد تم منذ شهرين.

د ـ تدل **الانبعاجات الأفقية** في الأظافر على تغيرات في النظام الغذائي. فقد يكون الشخص قد انتقل إلى منطقة مناخية مختلفة حيث اتبع نظاماً غذائياً مختلفاً، أو إذا كان مستقراً في المكان نفسه، فقد يكون قد أحدث تغييراً جوهرياً في عاداته الغذائية. على سبيل المثال إذا ظهرت الانبعاجات الأفقية في ثلث الظفر من جهة طرفه، فهذا معناه أن التغير في النظام الغذائي قد جرى منذ أربعة شهور، إذا كان الظافر كله قد نما خلال ستة شهور. وإذا ظهر انبعاج آخر في ثلث الظفر الأول من جهة المنبت، فهذا معناه أن هذه التغيرات قد حدثت مرتين مرة قبل شهرين ومرة أخرى قبل أربعة شهور.

هـ ـ **الأظافر المتشققة**: إذا كان طرف الظفر متشققاً أو غير متساوٍ، فهذا

يشير إلى عادات غذائية فوضوية وخاصة إلى الإفراط في تناول أغذية ومشروبات من نوع الين. وهذه الحالة تظهر وجود اضطرابات في الجهاز الدوري والجهاز التناسلي والأعصاب، وخاصة في وظائف الخصيتين أو المبيضين، كما تظهر أن ردود الفعل العصبية هي دون السوي. وإذا ظهرت هذه الحالة على ظفر إبهام إحدى اليدين وكان الآخر طبيعياً، فهذا يُظهر وجود خلل في وظائف الخصية أو المبيض المناظرين للإصبع المتشقق.

و ـ **الأظافر المتقشرة**: يرجع تقشر الأظافر إلى الأسباب نفسها التي تؤدي إلى انفصام الشبكية، إذ تكون طبقات الظفر المحكمة الالتصاق قد بدأت تنفصل. وترجع هذه الحالة إلى الإفراط في تناول الفاكهة والعصائر والمشروبات الخفيفة والفيتامينات والكيماويات والعقاقير والأدوية التي تحرم الجسم من الأملاح المعدنية مسببة عدم التوازن الغذائي. وتشير هذه الحالة إلى عسر الهضم وتكوّن الغازات والإجهاد وعدم انتظام الدورة الشهرية والضعف الجنسي والإحباط والعصبية والأرق وغيرها العديد من العوارض الصحّية.

ز ـ تختلف **الأقواس البيضاء** التي تظهر عند قاعدة الظفر تبعاً للحالة الشخصية. فهي تظهر في حالة التمثيل الغذائي النشيط، وأيضاً النمو والتغيير البدني والذهني النشيط. في حين أنها تُظهر أقواساً أصغر، أو لا تظهر أبداً، في حالة التمثيل الغذائي البطيء. ولذلك تظهر هذه الأقواس البيضاء عادة في مرحلتي الطفولة والشباب، ثم تختلف في مرحلة البلوغ، وتختفي عموماً مع كبر السن.

ونجد أن الشخص النشيط بدنياً، ولكن الأقل نشاطاً ذهنياً، لديه أقواس بيضاء أكبر من الأقواس عند الشخص الخامل بدنياً ولكن الناشط ذهنياً. في حين أن الأقواس البيضاء الكبيرة تدل على حالات غير طبيعية، مثل فرط الحساسية والضعف البدني نتيجة للإفراط في تناول المشروبات والأطعمة من نوع الين.

٧ ــ القدمان

تمثل القدمان وأصابعهما، باعتبارها من الأجزاء الطرفية الرئيسية في الجسم مثل اليدين والأصابع، بنية الجسم البدنية والنفسية بأكملها وتنم عن حالتها. فهي تناظر الأجزاء المختلفة من أعضاء الجسم الرئيسية ووظائفها وتكشف بعض الحالات المعينة للقدم وأصابعها عن حالات معينة تصيب الأعضاء وأجهزة الجسم ووظائفها، وعن ميول ذهنية ونفسية مرتبطة بهذه الحالات. وفيما نجد أن اليد أكثر تمدداً، وتناظرُ أكثر الأجزاء العلوية والسفلية من الجسم مثل الرئتين والقلب والأمعاء الدقيقة والغليظة، فإن القدم هي أكثر اكتنازاً وتناظر الأعضاء التي تقع في الجزء الأوسط من الجسم مثل الكبد والمرارة والطحال والمعدة والبنكرياس والكلى والمثانة. علاوة على ذلك، يمكن القول إن اليدين والذراعين تمثلان العلاقة الأفقية بين الجزء الأوسط للجسم وأطرافه، بينما تمثل القدمان والساقان العلاقة الرأسية.

١. الخصائص العامة للأقدام:

أ ـ الحجم، يختلف حجم القدم من شخص لآخر. ويكون حجم القدم، بما في ذلك الطول والعرض متناسباً عموماً، مع الحجم الكلي للجسم، ولكن هناك اختلافات نسبية ترجع إلى اختلافات البنية بين الأفراد.

تشير الأقدام الكبيرة إلى سلامة ونشاط الأعضاء الواقعة في الجزء الأوسط من الجسم مثل الكبد والمرارة والطحال والبنكرياس والمعدة والكلى؛ بينما تدل الأقدام الصغيرة على سلامة ونشاط الأعضاء الواقعة في الجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم، مثل الرئتين والأمعاء الغليظة والقلب والأمعاء الدقيقة. وبصفة عامة، نجد أن ذوي الأقدام الأكبر لهم ميول ذهنية أكثر، بما في ذلك قدرات فكرية وحسّ جمالي أكبر؛ بينما ذوو الأقدام الصغيرة لديهم حيوية بدنية أكبر وقوة تحمل عالية.

ب ـ **الارتفاع**: إذا كان ظهر القدم مرتفعاً، فإنه ينم عن طبيعة نشيطة بدنياً ترجع إلى تناول أكثر نسبياً للبروتينات والأملاح المعدنية، واذا كان منخفضاً ومسطّحاً أكثر، فإنه ينم عن طبيعة ذهنية أكثر نتيجة لتناول الكربوهيدرات والسوائل بنسبة أكبر. وعندما يكون ظهر القدم أعلى، تكون القدم أضيق، وعندما يكون منخفضاً أكثر تكون القدم أعرض.

ج ـ **أقواس القدم**: يرجع ارتفاع أقواس القدم إلى كون العضلات شديدة الانكماش، ما يتيح للقدم قدرة أكبر على أداء وظيفتها. وترجع هذه الحالة إلى الإقلال نسبياً من تناول السوائل والفاكهة والعصائر وغيرها من الأطعمة من نوع الين، بينما يرجع انخفاض أقواس القدم إلى عضلات وأنسجة أكثر، وهي تنم عن ميل أكثر إلى النشاط الذهني منه إلى النشاط البدني، وخاصة في الاستيعاب الفني والجمالي. وهذه الحالة تنتج عن استهلاك أكثر لأطعمة من نوع الين، منه لأطعمة من نوع اليانج. إن أقواس القدم العالية ضرورية للرياضيين والراقصين وغيرهم من المحترفين الذين يعتمدون النشاط الجسماني، في حين أن أقواس القدم المنخفضة شائعة في وسط المفكرين والكتاب والموسيقيين والفنانين وكذلك رجال الدين.

الشكل (٨٨) القدم

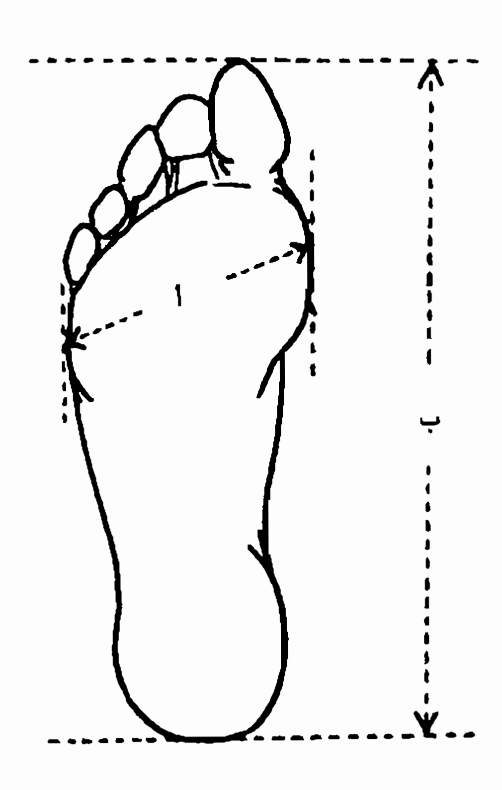
د ـ **مرونة المفصل**: يجب أن تتمتع مفاصل الكاحلين وأصابع الأقدام بالمرونة والقدرة على التحرك بحرية في كافة الاتجاهات، ولكن نجد أن كثيراً من الناس في عصرنا الحديث يفقدون هذه المرونة بسبب تصلب الشرايين والعضلات والمفاصل الناتج عن الإفراط في تناول الطعام الغني بالكوليسترول

والدهون المشبعة. ويسبب البروتين الحيواني المعالج بالملح هذا التصلب أيضاً. وتنم مرونة القدم والأصابع عن خفة الحركة الجسمانية، والقدرة على التنقل السهل، بالإضافة إلى قابلية التكيُّف الذهني. وكلما قلَّت هذه المرونة أصبح نمط الحياة بأكمله أكثر تصلباً وأقل قدرة على التكيّف مع البيئة الطبيعية والاجتماعية المتغيرة باستمرار.

هـ ـ عرض القدم: إذا كان عرض القدم عند الكعب أضيق من الحد الطبيعي ـ حوالي ثلث طول القدم أو أقل ـ فإن هذا يرجع إلى تناول أطعمة من نوع اليانج أكثر منها من نوع الين، والإقلال من السوائل. وهذا يدل على طبيعة حادة الذهن وميل إلى النشاط الجسماني (الشكل ٨٩). أما إذا زاد العرض عن ثلث طول القدم، فإن هذا يرجع إلى استهلاك أكثر للأطعمة النباتية والأطعمة من نوع الين، بما في ذلك السلطة والفاكهة والسوائل. وفي هذه الحالة يكون النشاط الجسماني أقل، والإدراك الميتافيزيقي والحسّ الجمالي أكثر.

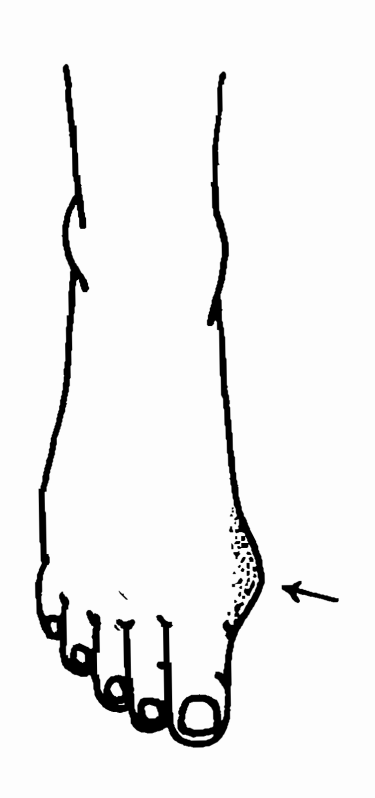
الشكل (٨٩) عرض القدم وطولها

إن النسبة الطبيعية بين عرض القدم (ا) وطولها (ب) هي حوالى ١ ÷ ٣



و ـ نتوء ضرَّة القدم: أحياناً ينمو نتوء قاس لضرّة القدم عند قاعدة الإبهام (الشكل ٩٠)، وقد يبدأ نمو هذا النتوء بعد الولادة بفترة قصيرة أو أثناء فترة البلوغ. ولقد اعتاد القدماء تسمية هذا النتوء بـ «علامة الأرمل» أو «علامة على أن الشخص سيصبح وحيداً عند الكبر». تدل هذه الحالة على تصلد الجزء الأوسط من الجسم في منطقة الكبد والمعدة والبنكرياس أو الطحال نتيجة لاتباع نظام غذائي وحيد الجانب، مثل التغذية على النشويات والسكريات والملح أو البروتينات والملح، أو الدهون والملح، أو قد ينتج عن الإفراط في تناول ملح الطعام أو الأملاح المعدنية. وتشير هذه الحالة إلى الصلابة الجسمانية، خصوصاً في المنطقة الوسطى من الجسم، وإلى التصلّب الذهني مع الميل إلى السيطرة والتمييز والتحيّز والغيرة. وعلى الرغم من أن الأشخاص الذين لديهم هذه الحالة يكونون أكثر نشاطاً في الحياة الاجتماعية، إلا أن هذه السمات النفسية غالباً ما تؤدي إلى الانفصال عن الأسرة والأصدقاء.

الشكل (٩٠) نتوء ضرَّة القدم



ز ـ انحناء القدم نحو الداخل أو الخارج: يرجع انحناء القدم نحو الخارج أثناء السير إلى وجود تقلص في قاعدة العمود الفقري نتيجة للإفراط في تناول الأغذية الحيوانية. وتدل هذه الحالة على شخصية عدوانية، تقدمية، غير متحفظة، وقد تشير عند السيدات إلى الإصابة بارتداد الرحم. من ناحية أخرى، إذا كانت القدم تتجه إلى الداخل أثناء السير، فهذا معناه أن المساحة عند قاعدة العمود الفقري منبسطة أكثر نتيجة استهلاك أكثر للخضر، وهي تشير إلى شخصية رقيقة ومحافظة ومنطوية على ذاتها.

ويشيع بين الغربيين حالة اتجاه القدم نحو الخارج أثناء المشي، في حين أن هناك أعداداً أكبر من الناس في الشرق الذين تتجه أقدامهم نحو الداخل. كما أن حالة اتجاه القدم نحو الخارج أثناء المشي قد أصبحت شائعة أكثر في عصرنا الحديث، بينما حالة اتجاه القدم نحو الداخل هي الأكثر شيوعاً في وسط الأجيال القديمة. وإذا كانت الصحة جيدة والعادات الغذائية المتبعة سليمة، يجب أن تكون أقدام الرجال مستقيمة أو تتجه قليلاً إلى الخارج وأقدام النساء مستقيمة أو تتجه قليلاً إلى الداخل.

٢. لون القدم:

يجب أن يكون لون القدم صافياً ونظيفاً، مثله مثل لون باقي أجزاء الجسم فالألوان غير الطبيعية تدل على وجود اضطرابات في الجسم:

أ ـ **اللون الأحمر**: يظهر اللون الأحمر عادة في منطقة طرفية من القدم: الأصابع أو الجانبين أو قفا القدم. ويرجع ذلك إلى تمدد الشعيرات الدموية في تلك المناطق نتيجة للإفراط في تناول السوائل وغيرها من الطعام من نوع الين، بما في ذلك السكر والحلوى والفاكهة والعصائر والمشروبات الروحية والكيماويات والعقاقير والأدوية. ويدل هذا اللون على إجهاد القلب والجهاز الدوري مصحوباً بسرعة النبض ومعدل التنفس وإجهاد وظائف الكلى وجهاز الإخراج المصحوب في أغلب الأحيان، بتكرار التبول. من الناحية الذهنية يدل هذا اللون على الإجهاد العام وعدم القدرة على التفكير الواضح.

ب ـ **اللون البنفسجي**: يظهر اللون البنفسجي أيضاً في الأجزاء الطرفية من القدم، ويرجع إلى الإفراط في تناول أطعمة شديدة الين، بما في ذلك السكر والحلوى والفاكهة والعصائر وربما كثير من الكيماويات والعقاقير والأدوية. ويدل هذا اللون على اضطراب وظائف كافة الأعضاء الرئيسية في الجسم وخاصة وظائف الجهاز الدوري والجهاز التناسلي وجهاز الاخراج.

ج ـ **بعض الألوان الأخرى**، مثل اللون الأصفر والداكن والأخضر والأبيض قد تظهر من وقت لآخر في حالات نادرة خاصة في الأجزاء الطرفية

من القدم. وتشير هذه الألوان إلى وجود خلل في بعض الأعضاء ووظائفها مثلاً:

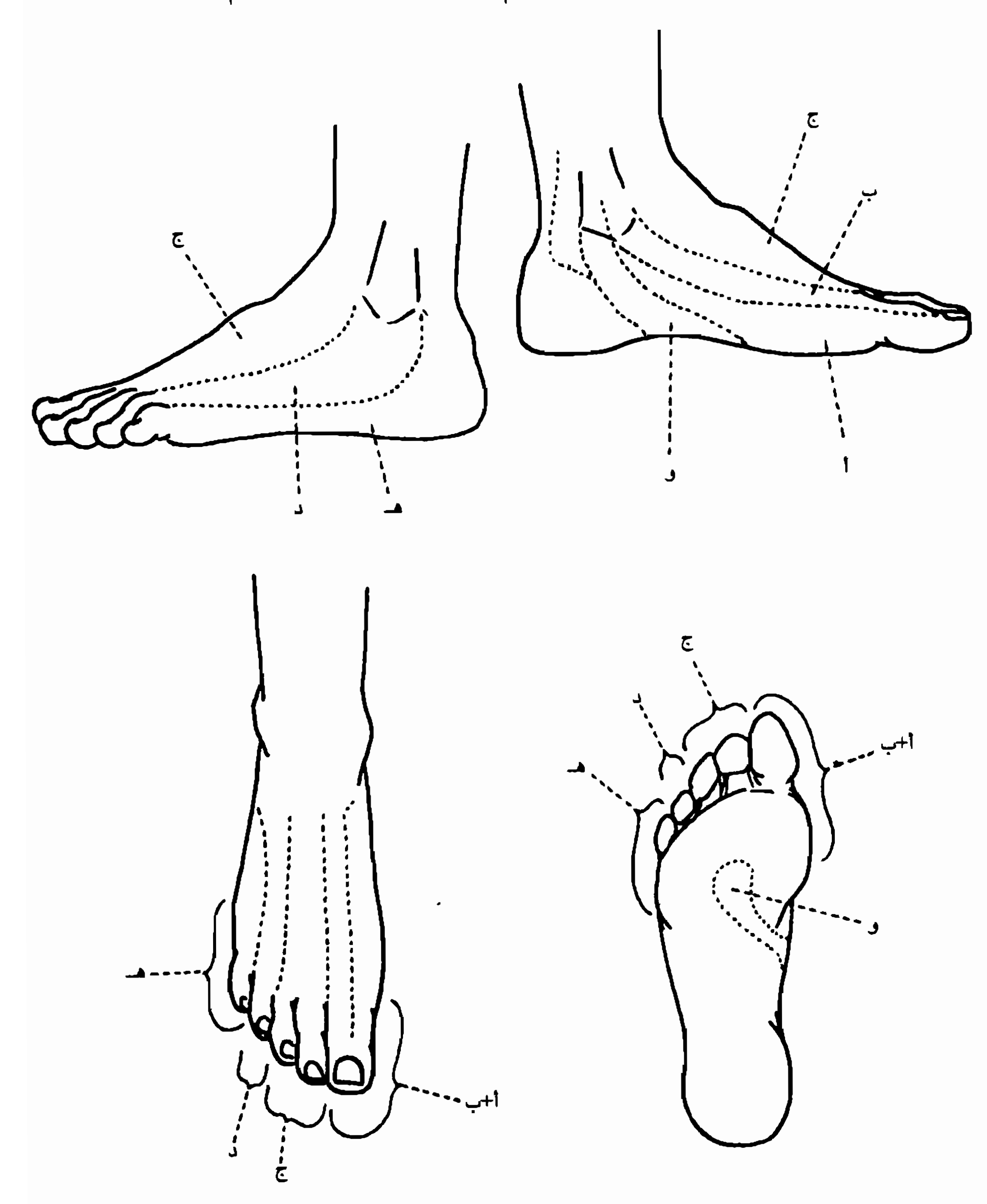
اللون	الحالة والسبب
الأصفر	اضطراب الكبد والمرارة نتيجة للإفراط في تناول اللحوم والدواجن والبيض والدهون سواء النباتية أو الحيوانية
الداكن	تدني نشاط الكلى ووظائف جهاز الإخراج نتيجة للإفراط في تناول الأغذية الحيوانية والملح والمخبوزات والأطعمة الجيدة الطهي وغيرها من نوع اليانج
الأخضر	خلل في وظائف الطحال والجهاز اللمفاوي وكذلك في الدورة الدموية نتيجة للإفراط في تناول أنواع الطعام التي تنتج الدهون والمخاط مثل اللحوم الدهنية والبيض ومنتجات الحليب والسكر والدقيق الأبيض وغيرها. قد يشير هذا اللون إلى تكون أكياس أو أورام أو الإصابة بالسرطان
الأبيض	تدني نشاط القلب والجهاز الدوري وكذلك الأمعاء والجهاز الهضمي نتيجة لتقلص القلب والأوعية والشعيرات الدموية. ترجع هذه الحالة إلى الإكثار من تناول الدهون الحيوانية والأملاح أو غيرها من الطعام والشراب من نوع اليانج. وقد ينتج هذا اللون عن فقر الدم العام او فقر الدم في منطقة الأمعاء

٣. أصابع القدم:

تتشكل أصابع القدم عن طريق مسارات الطاقة للأعضاء، ولذلك تمثل كل

إصبع من أصابع القدم والمنطقة الممتدة منها مباشرة بعض الأعضاء الرئيسية ووظائفها (انظر الشكل ٩١).

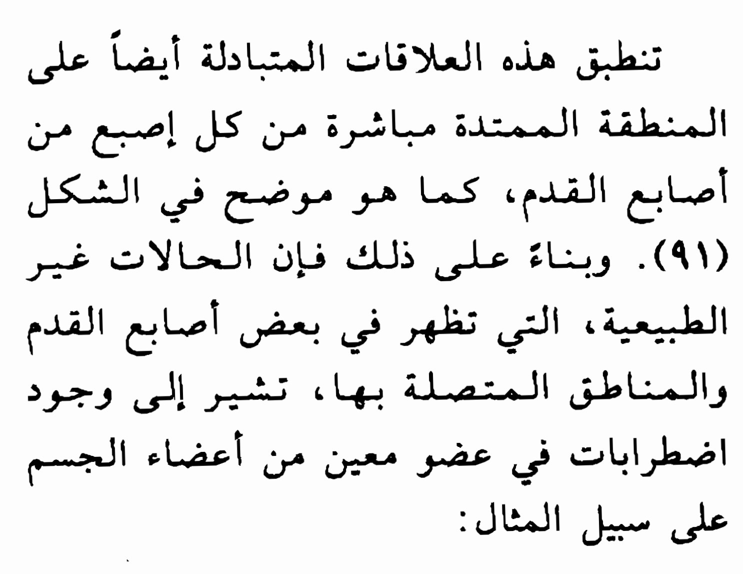
الشكل (٩١) مناطق القدم المناظرة لمناطق الجسم



إصبع القدم والمنطقة الممتدة منها	الأعضاء ووظائفها
إصبع القدم الأولى	الطحال والبنكرياس والكبد (أ ـ الطحال والبنكرياس، ب ـ الكبد).
إصبعا القدم الثانية والثالثة	المعدة (ج)
إصبع القدم الرابعة	المرارة (د)
إصبع القدم الخامسة	المثانة (هـ)
أخمص القدم، الجزء الأوسط من منطقة البُرجُمة، أو مفاصل الأصابع	الكليتان (و)

الشكل (٩٢) ـ ظهور الجسأة بالقدم





تنطبق هذه العلاقات المتبادلة أيضاً على المنطقة الممتدة مباشرة من كل إصبع من أصابع القدم، كما هو موضح في الشكل (٩١). وبناءً على ذلك فإن الحالات غير الطبيعية، التي تظهر في بعض أصابع القدم والمناطق المتصلة بها، تشير إلى وجود اضطرابات في عضو معين من أعضاء الجسم على سبيل المثال:

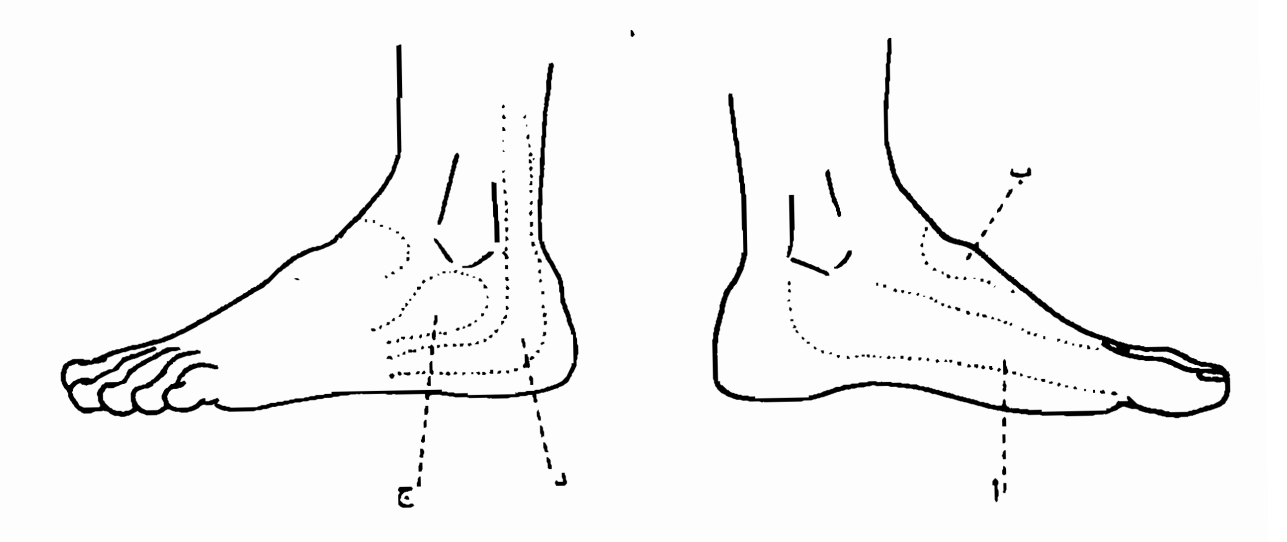
أ ـ **التصلد عند إطراف أصابع القدم هو** إشارة إلى ركود الأعضاء المناظرة وظائفها، ربما بسبب الإفراط في الأكل والشرب، أو نتيجة عدم توازن مقادير الأملاح المعدنية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات أو الفيتامينات المستهلكة.

ب ـ يدل ظهور الكالو، أو الجسأة(*)، في القدم على تخلُّص الجسم من الدهون والمخاط الزائد، نتيجة للإفراط في تناول الطعام بصفة عامة أو عدم توازن التغذية (الشكل ٩٢). ويبدأ التخلص من الدهون من عضو به خلل عن طريق مسار الطاقة الخاص به. فعلى سبيل المثال، إذا ظهرت الجسأة على إصبع القدم الرابعة، فهذا معناه أن المرارة ووظيفتها بها خلل نتيجة للإفراط في تناول منتجات الحليب وغيرها من الدهون النباتية والحيوانية. وإذا ظهرت الجسأة بأخمص القدم في الجزء الأوسط من منطقة البرجُمة، وسببت الألم أثناء السير، فهذا يوضح أن عملية طرد الدهون والمخاط تتم عن طريق الكلى من خلال مسار الطاقة الخاص بها. وهذه الحالة تعني إفراطاً في تناول أطعمة مثل المخبوزات والدهون والزيوت من مصادر نباتية وحيوانية، وكذلك السكر والحلوى.

ج ـ يوضح ظهور **ألوان غير طبيعية** في بعض أصابع القدم أو المناطق الممتدة منها أن هناك إجهاداً للأعضاء المناظرة ووظائفها، يكون عادة نتيجة للإفراط في تناول أنواع الطعام والشراب من نوع الين (الشكل ٩٣) فإذا ظهر لون أخضر في الجزء الداخلي من القدم في اتجاه المنطقة أسفل عظمة الكاحل فهذا معناه احتمال إصابة الطحال والجهاز اللمفاوي بحالة سرطانية. وبالمثل فإن ظهور اللون الأخضر في الإصبع الخامسة والمنطقة الممتدة منها في الجزء الخارجي من القدم أسفل عظمة الكاحل الخارجية، يشير إلى احتمال الإصابة بالسرطان في الرحم أو المبيض أو البروستات. إذا ظهر لون أخضر على ظهر القدم، على امتداد منطقة إصبعَي القدم الثانية والثالثة، فمن المحتمل الإصابة بالسرطان في المعدة، ومن الممكن أن يكون هناك نمو سرطاني في الكبد والمرارة، إذا ظهر اللون الأخضر بالإصبع الرابعة والمنطقة الممتدة منها إلى مقدمة القدم أسفل عظمة الكاحل.

(*) الجسأة: جزء من الجلد يتصلّب في أسفل القدم.

الشكل (٩٣) أمثلة لتغير اللون في بعض حالات الإصابة بالسرطان



ظهور لون أخضر خفيف في المنطقة المناظرة لموقع أو نوع السرطان:

أ ـ سرطان في الطحال والبنكرياس والجهاز اللمفاوي، وكذلك مرض هودجكن

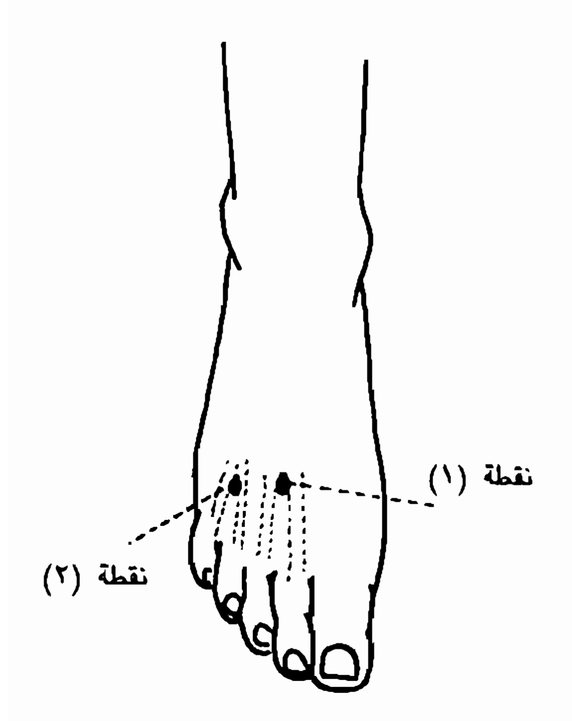
ب ـ سرطان في منطقة المعدة

جـ ـ سرطان في منطقة المرارة

د ـ سرطان في مناطق المثانة أو الرحم أو المبيض أو البروستات

د ـ **نقطتان للتشخيص**: يمكن استخدام نقطتين تتكونان من اتصال العظام الممتدة لأعلى من أصابع القدم لتشخيص حالة الأعضاء الداخلية: (١) النقطة المنبعجة في المساحة الصغيرة التي يشكلها اتصال العظام الممتدة إلى أعلى من إصبَعَي القدم الأولى والثانية. و(٢) النقطة المنبعجة في التقاء العظام الممتدة إلى أعلى من إصبعَي القدم الرابعة والخامسة (الشكل ٩٤). عند الشعور بالألم نتيجة الضغط على النقطة (١)، فهذا يشير إلى وجود خلل مؤقت في المعدة والكبد نتيجة للإفراط في تناول الطعام والشراب، كما يشير كذلك إلى الإجهاد البدني والذهني. إن الإحساس بالألم عند الضغط على النقطة (٢) يوضح وجود اضطرابات في المرارة والمثانة نتيجة للإفراط في الطعام والشراب وخاصة الملح والدهون وإحساس بالإجهاد العام والميل إلى

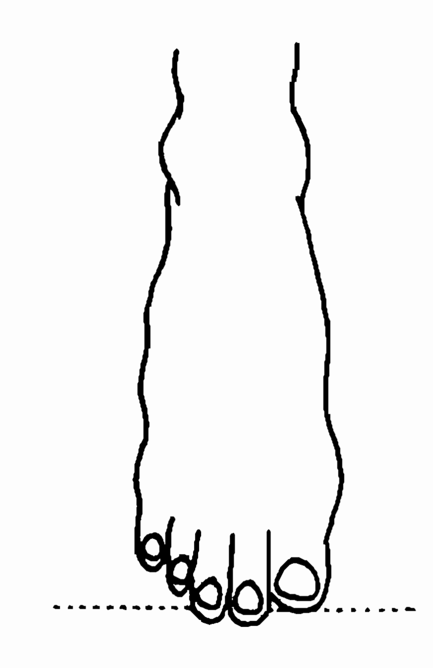
الشكل (٩٤) نقطتان للتشخيص بالقدم



النعاس، وقد يشير أيضاً إلى انقباض المرارة وتكون الأكياس أو الحصوات فيها.

هـ ـ **طول أصابع القدم**: يتناقص طول أصابع القدم تدريجياً من إصبع القدم الأولى إلى الخامسة، ولكن نجد لدى كثير من الناس أن طول إصبعي القدم الثانية أو الثالثة أطول من إصبع القدم الأولى (الشكل ٩٥)، ويرجع ذلك إلى العادات الغذائية أثناء المرحلة الجنينية، التي سببت ضعفاً في المعدة ووظائفها. في هذه الحالة قد تكون هناك اضطرابات في المعدة مثل التهاب غشاء المعدة والقرحة والسرطان وغيره من الأمراض.

الشكل (٩٥) طول أصابع القدم

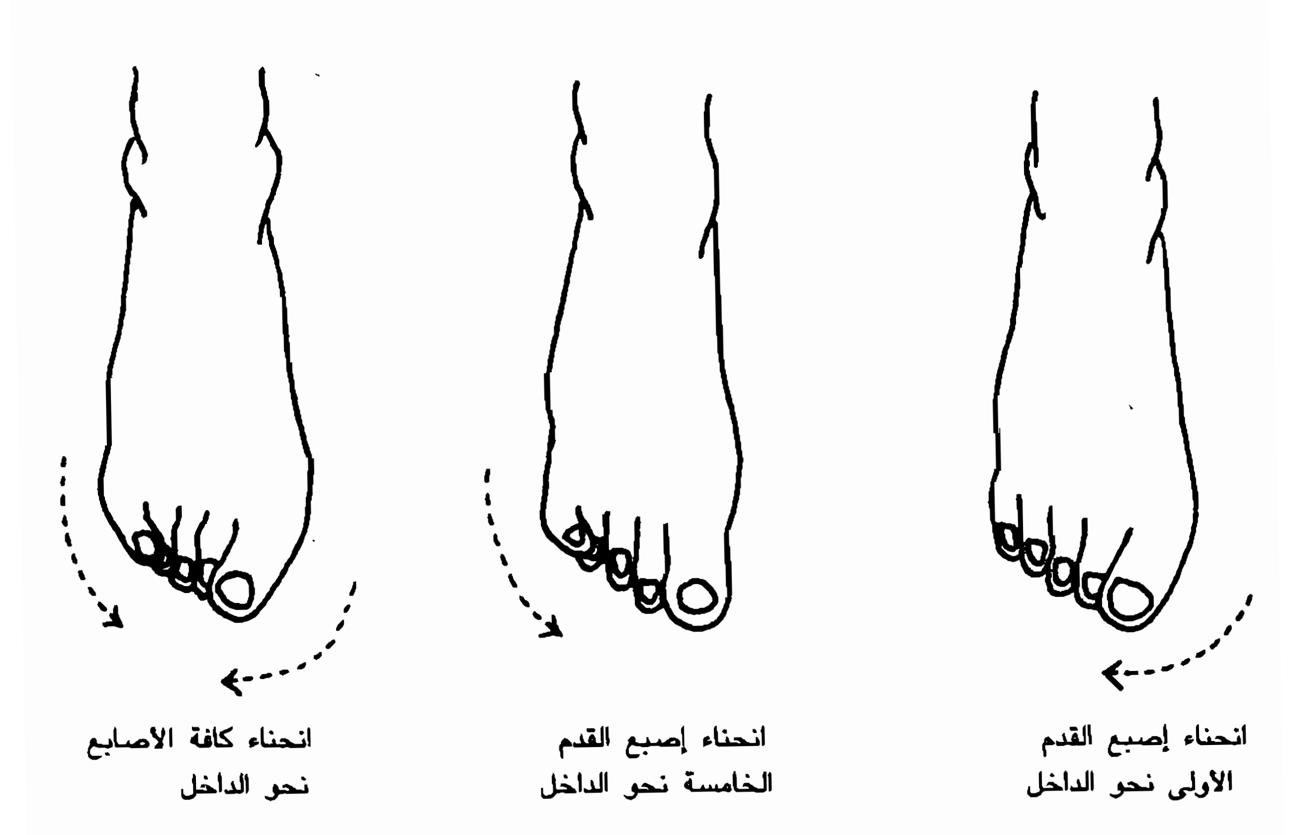


إصبعا القدم الثانية والثالثة أطول من إصبع القدم الأولى دلالة على ضعف المعدة

و ـ **انحناء أصابع القدم**: يشير انحناء إصبع القدم الأولى بصورة غير طبيعية نحو إصبع القدم الثانية إلى إفراط في نشاط الطحال والجهاز اللمفاوي وتدني نشاط وظائف الكبد نتيجة للإفراط في تناول الدهون والزيوت النباتية والحيوانية والى استهلاك أكثر للأطعمة والمشروبات من نوع الين عموماً. ويشير انحناء إصبع القدم الخامسة، إلى حد غير طبيعي، نحو إصبع القدم الرابعة، إلى فرط نشاط الكلى والمثانة ووظائف إفرازهما، نتيجة

للإفراط في تناول الطعام والشراب من نوع الين، بما في ذلك كافة المشروبات والفاكهة والعصائر والسكر والحلوى.

الشكل (٩٦) انحناء أصابع القدم



ز ـ **أظافر أصابع القدم**: تكون أظافر أصابع القدم، في الحالات الطبيعية، أكثر صلابة من أظافر أصابع اليد. وتختلف حالة أظافر أصابع القدم، بما في ذلك لونها، وفق الحالة الفردية:

١ ـ **إن اللون الوردي هو اللون الطبيعي لأظافر القدم**، ولكنه داكن أكثر قليلاً عن لون أظافر اليد. ويجب أن يكون سطح الأظافر ناعماً أملس دلالة على التغذية المتوازنة والنشاط الصحي.

٢ ـ **إن الألوان الداكنة لأظافر أصابع القدم** مثل الأزرق الداكن والأرجواني الداكن تدل على عدم التوازن الغذائي نتيجة للإفراط في تناول الأغذية الحيوانية (يانج) أو الفاكهة والسكر (ين) أو كليهما.

٣ ـ إن اللون الأبيض للأظافر المصحوب بالخشونة، خاصة في إصبعي القدم الرابعة والخامسة، كثيراً ما يظهر نتيجة للإفراط في تناول السوائل، وأحياناً الدهون، بما في ذلك كافة أنواع المشروبات والفاكهة وعصير الفاكهة ومنتجات الحليب والدهون والزيوت النباتية والحيوانية. وتشير هذه الحالة إلى اضطرابات في الكبد والمرارة والكلى وجهاز الإخراج.

٤ ـ أخمص القدم:

يناظر أخمص القدم الجسم كله، وكل منطقة فيه تناظر جزءاً من أجزاء الجسم. ويستند العلاج الفيزيائي إلى هذه العلاقة المتبادلة كي يعالج الركود في أعضاء وأجهزة مختلفة. ويظهر الشكل (٩٧) العلاقة المتبادلة بين أخمص القدم وبعض المناطق المعينة في الجسم.

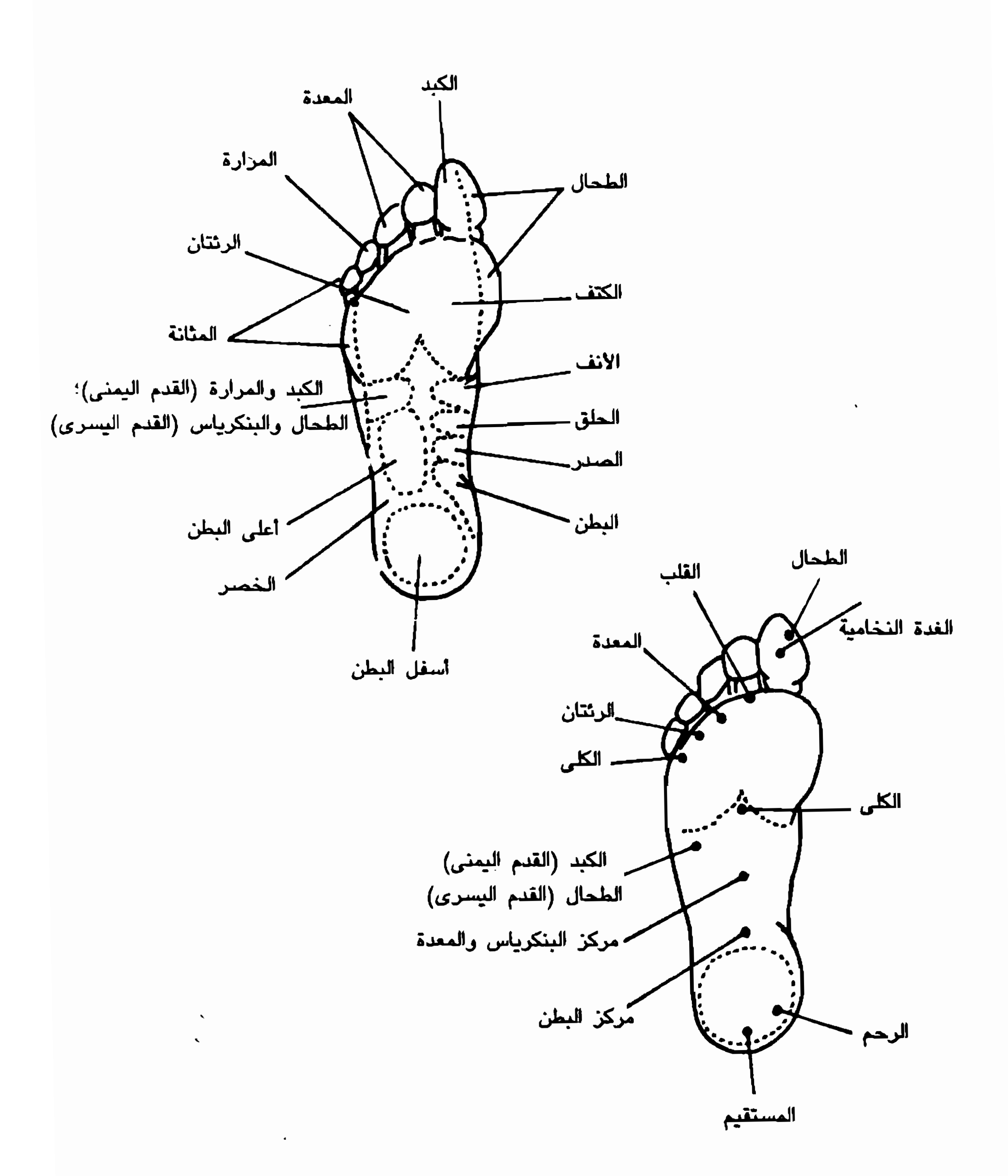
عندما تصاب بعض مناطق معينة في أخمص القدم بالخشونة أو الشد أو الألم عند الضغط عليها، فهذا معناه وجود اعتلال في الأعضاء المناظرة ووظائفها. ويعزى ذلك، في الأساس، إلى ركود تدفق الطاقة ودورة الدم نتيجة للإفراط في تناول الأغذية الحيوانية والطعام الغني بالدهون سواء النباتية أو الحيوانية، والسكر والفاكهة وكذلك السوائل.

أما إذا كان أخمص القدم ناعماً ومرناً عند الضغط عليه، فهذا يوضح التوافق بين الحالة الذهنية والجسدية. واذا تفاقمت أعراض الخشونة والألم، فهذا يعني أن الاعتلالات الجسمانية والذهنية تتفاقم وتسير بالجسم إلى الانحلال. وغالباً ما تكون هذه الاعتلالات الداخلية قابلة للتسكين بتطبيق الأسلوب العلاجي الصحيح وتصويب النظام الغذائي المتبع.

٥ ـ الجلد المتقشر وقدم الرياضي:

غالباً ما تصحب مرض قدم الرياضي حالة من تقشر الجلد في الأصابع أو فيما بينها، كما يُحدث هذا المرض تمزقاً في الجلد، ويسبب صعوبة في المشي. وغالباً ما يُظهر نشاطاً جرثومياً في المنطقة المتقشّرة، إلا أن السبب الرئيسي هو

الشكل (٩٧) مناطق أخمص القدم المناظرة لمناطق في الجسم



الإفراط في تناول السوائل بما في ذلك كافة أنواع المشروبات والفاكهة وعصائر الفاكهة والسكريات والحلوى وبعض الكيماويات والعقاقير، وأطعمة أخرى من نوع الين. اذ ان هذه المأكولات تسبب حالة رطوبة عالية في منطقة أصابع القدمين تؤدي إلى تمزق الجلد ويصبح بيئة صالحة للنشاط الجرثومي.

٨ ـ التشخيص عن طريق الجلد

يعكس الجلد، بوصفه الطبقة الخارجية للجسم، الأعماق الداخلية للجسم ذلك الشريك المضاد والمكمل له. ولذلك فعندما تصاب الأعضاء الداخلية والغدد باعتلال تظهر الأعراض دائماً على الجلد. وعليه تظهر كذلك حالة سوائل الجسم مثل الدم والسائل اللمفاوي. وحيث أن الوظيفة الرئيسية للجلد هي تكييف حالات الجسم الداخلية مع البيئة الخارجية، فإنه يعكس أيضاً التغييرات البيئية. ويركز تشخيص حالة الجلد، عادة، على ثلاث خصائص رئيسية هي: ١) حالة الجلد؛ ٢) لون الجلد؛ ٣) العلامات التي تظهر على الجلد.

١. حالة الجلد:

الجلد الطبيعي الصحي يجب أن يكون صافياً وأملس وندياً قليلاً ولمّاعاً قليلاً أيضاً. فإذا ظهرت على الجلد حالات خلاف ذلك، فهي ترجع إلى وجود اضطرابات في جزء من أجزاء الجسم. ونظراً لأن كافة الاضطرابات البدنية والذهنية ترجع إلى سوء العادات الغذائية، فإن حالات الجلد غير الطبيعية تتسبب فيها بصفة رئيسية العادات الغذائية. ونجد أن فنون التجميل الحديثة تهتم أكثر بالعلاجات الخارجية بدلاً من إحداث تغييرات داخلية عن طريق تصحيح النظام الغذائي، وتبذل الكثير من الجهود بدون الوصول إلى نتائج مرضية، ولكن البشرة الجميلة تنمو طبيعياً نتيجة اتباع نظام الماكروبيوتيك الغذائي المتوازن.

أ ـ الجلد المبلل: يمكننا بسهولة استشعار هذه الحالة إذا كانت راحة اليد رطبة بصورة غير معتادة. فراحة اليد كغيرها من بقية أسطح الجسم يجب أن تحتفظ بنداوة بسيطة لا أن تكون رطبة. ويرجع سبب حالة الرطوبة إلى الإفراط في تناول السوائل، بما في ذلك الإكثار من الصلصة في الأطباق، والمشروبات والفاكهة والعصائر والحليب وغيرها من السوائل، كما يؤدي السكر وغيره من الحلوى إلى تكوين الماء داخل الجسم.

يشير الجلد الرطب إلى ضعف نوعية الدم وسرعة التمثيل الغذائي وسرعة النبض وفرط العرق والتبول وتؤدي هذه الحالة إلى ظهور اعتلالات جسدية وعقلية مختلفة، مثل الصرع والدوار والإسهال والإجهاد وبطء التفكير والنسيان وانفصام الشبكية والمياه الزرقاء وسقوط الشعر والشعور بالأوجاع والآلام في أجزاء الجسم المختلفة مثل الأذن والأسنان واللثة.

ينعكس مدى توازن منسوب الماء في الجسم من خلال عدد مرات التبول خلال اليوم، ومعدله الطبيعي يجب أن يكون من ٣ إلى ٤ مرات يومياً بالنسبة للبالغين. ولا تصلح النصيحة الطبية بتناول مقادير كبيرة من السوائل في كثير من الحالات إلا كإجراء مؤقت لعلاج التجفاف أو التخلص من السموم أو المواد الغذائية الحيوانية الزائدة من الجسم. فالرغبة بالشرب تتناسب مع مقدار الأملاح والبروتينات والكربوهيدرات المستهلكة. ولذلك ينبغي إحداث تغيير غذائي شامل من أجل تغيير طويل الأمد في تناول السوائل.

ب ـ الجلد الدهني: يكون الجلد الطبيعي دهنياً قليلاً. أما إذا ظهرت حالة دهنية زائدة على الجلد غالباً في الأجزاء الطرفية من الجسم مثل الجبهة والأنف والوجنتين والشعر وراحة اليد، فإن هذا يرجع إلى الإفراط في تناول الزيوت والدهون أو نتيجة اضطراب في التمثيل الغذائي للدهون. تشير هذه الحالة إلى وجود خلل في عمل الكبد والمرارة والبنكرياس، وكذلك تأثر وظائف الرئتين والجهاز التنفسي والكلى وجهاز الإخراج.

وفي كثير من الأحيان، يكشف الجلد الدهني بعض الأعراض ذات الصلة،

مثل تكوّن حصوات المرارة والكلى، وتكوّن أكياس أو أورام في الثدي أو المبيض أو الرحم وغيرها من أجزاء الجسم، واعتلالات في البنكرياس مثل البول السكري وتراكم المخاط في أجزاء الجسم المختلفة، وضعف السمع واعتام عدسة العين وتصلب الأنسجة وغيرها من الأمراض.

وينبغي الإقلال إلى أقصى الحدود من تناول جميع الأكلات الدهنية مثل اللحوم والدواجن والبيض والأغذية الحيوانية والسكر ومنتجات الدقيق والفاكهة والعصائر والزيوت النباتية لمعالجة هذه الحالة. ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول البروتين والسكريات والنشويات إلى ظهور هذه الحالة، لذلك يُنصح بالإقلال منها.

جـ ـ **الجلد الجاف**: يعود الجلد الجاف إما إلى التجفاف، أو نتيجة للإفراط في تناول الدهون والزيوت. والسبب الأول هو الأكثر شيوعاً بين الناس في عصرنا الحديث. وينصح الأطباء عادة بزيادة تناول الزيوت لعلاج تجفاف الجلد، ولكن هذا غير مجد لأن سطح الجلد الجاف يرجع عادة إلى تكون طبقات دهنية تحت الجلد تمنع وصول الرطوبة المنبوذة من الجسم إلى السطح، ولذلك يجب تعديل النظام الغذائي بغية التخلص من الدهون والزيوت.

يدل الجلد الجاف على وجود مقدار كبير نسبياً من الدهون والكوليسترول في مجرى الدم. ويرافق هذه الحالة، عادة، تراكم للدهون والكوليسترول حول القلب وفي الشرايين وكذلك في الأعضاء الرئيسية مثل الكبد والمرارة والرئتين والأمعاء والطحال والبنكرياس والبروستات والرحم؛ وقد يرافقها أيضاً تصلب الشرايين وعدم انتظام النبض والجمود الذهني وتكوُّن الأكياس والأورام والسرطان في بعض الحالات، مع احتمال توتر غير طبيعي بالقرب من الأعضاء المصابة وبمحاذاة مسارات الطاقة المتصلة بها. ولعلاج هذه الحالة، ينصح بإلغاء كافة منتجات اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الحليب وكذلك السكر والحلوى من النظام الغذائي المتبع.

د ـ **الجلد الخشن**: ترجع هذه الحالة إلى سببين محتملين: ١) الإفراط في

تناول البروتينات والدهون، أو ٢) الإفراط في تناول السكر والحلوى والفاكهة والعصائر والمشروبات الخفيفة والعقاقير والكيماويات. ومن الصعب تغيير الحالة التي ترجع إلى السبب الأول. وتتميز الحالة الثانية بزيادة تفتح الغدد العرقية وظهور لون أحمر خفيف.

يعكس الجلد الخشن من النوع الأول حالة داخلية تشمل تصلّب الشرايين وتراكم الدهون والكوليسترول حول الأعضاء وفي الشرايين، وعادة ما يصاب الكبد والكلى وتصحب هذه الحالة غالباً أعراض مثل ظهور البروتين في البول واضطرابات الأمعاء والتوتر العضلي والآلام وأوجاع في المفاصل وتيبّس العنق والأكتاف والإجهاد العام والجمود الذهني.

في الحالة الثانية يشير الجلد الخشن إلى وجود خلل في وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج والأعصاب مصحوب بأعراض مثل عدم انتظام النبض وزيادة العرق وتكرار التبول والإسهال والدوار وفرط الحساسية وعدم الاستقرار العاطفي.

ويمكن علاج خشونة الجلد، في كلتا الحالتين، عن طريق تقليل تناول الأغذية الحيوانية والدهون والزيوت والسكر والحلوى والفاكهة والعصائر والعقاقير والكيماويات واتباع عادات غذائية متوازنة.

هـ ـ **الجلد المترهل**: إن هذه الحالة شائعة بين الناس في العصر الحديث، ويظهر فيها الجلد مبيضاً ورخواً ومفتقراً للمرونة المطلوبة؛ وقد تظهر هذه الحالة في أي مكان بالجسم، ولكن في أغلب الأحيان في الجزء الأمامي، أي الوجه والصدر ومنطقة البطن. وترجع هذه الحالة أساساً إلى الإفراط في تناول منتجات الحليب والسكر ومنتوجات الدقيق المكرر.

يشير هذا الجلد المترهل إلى تراكم الدهون والمخاط في أجزاء مختلفة من الجسم، هي: داخل الجبهة وفجوات الأنف والأذن الداخلية والثدي والرئتين والكبد والمرارة والكلى والرحم والمبيض والبروستات والغدد الدرقية. ويصحب هذه الحالة، غالباً، ظهور بعض الأعراض مثل حمى القشّ وضعف السمع

والسعال وبصق المخاط وتكون الأكياس والأورام في الثدي والرحم والمبيض والبروستات، وضيق الشرايين وإفرازات المهبل وتكوّن حصوات الكلى والمرارة والإجهاد العام والتفكير المشوّش والكسل، كما توجد قابلية للإصابة بالسرطان.

يمكن أن يساعد الإكثار من الحبوب والخضر على علاج هذه الحالة مع الامتناع عن تناول الدهون الحيوانية ومنتجات الحليب والسكر ومنتجات الدقيق المكرر، والتقليل من تناول الفاكهة والعصائر والمشروبات والزيوت.

٢. لون الجلد:

يختلف لون الجلد بين شخص وآخر، ولكن هناك اختلافات معروفة في لون الجلد بين الناس المنتمين إلى أصول عرقية مختلفة، حيث نجد لون الجلد أبيض لدى القوقازي، لكنه داكن أكثر في وسط اللاتين، وأصفر لدى شعوب الشرق الأقصى، نحاسي لدى شعوب الشرق الأوسط، وأسمر في الهند وجنوب شرق آسيا، وفي أميركا الجنوبية والوسطى، وأسود عند الأفارقة وأسود مائل للزرقة لدى سكان أستراليا الأصليين، إلا أن هذه الاختلافات في لون الجلد ليست عرقية في الأصل، لأن لون الجلد هو نتيجة لتأثير البيئة الخارجية والحالة الداخلية للجسم، والتغذية. ويمكن تلخيص القواعد التي تحكم لون الجلد كما يلي:

- المناخ الأكثر برودة والغائم يعطي بشرة أكثر بياضاً، بينما يعطي المناخ الأكثر دفئاً والمشمس لوناً داكناً أكثر.

- يعطي الإكثار من طعام اليانج بشرة فاتحة اللون أكثر، بينما يعطي الإكثار من طعام الين بشرة لونها داكن أكثر.

على سبيل المثال، نجد أن زنوج أفريقيا بشرتهم داكنة أو سوداء نتيجة المناخ الدافىء واستهلاك التبيوكا (مستحضر نشوي لصنع الحلوى) والموز وغيرها من المنتجات الاستوائية التي تنتمي إلى نوع الين، بينما يميل لون بشرتهم إلى التغيّر إذا ما انتقلوا للعيش في أميركا الشمالية وراحوا يستهلكون أكثر من المنتجات

الحيوانية ومنتجات الحليب من نوع اليانج. ومن المعروف أن بشرة الأجناس الصفراء تميل للتغير نحو اللون الأبيض إذا ما انتلقوا للعيش في منطقة ثلجية أكثر، وراحوا يستهلكون أغذية مملحة أكثر، تستغرق وقتاً أكثر في الطهي.

بالإضافة إلى هذه الألوان الطبيعية للجلد، هناك العديد من الألوان غير الطبيعية التي قد تظهر بسبب حدوث اعتلالات في حالة الجسم. ولا تظهر هذه الألوان على سطح الجلد فحسب بل تظهر أيضاً في أي جزء من أجزاء الجسم، مثل الشعر والعينين والشفاه والأظافر، كما أوضحنا في فصول أخرى من هذا الكتاب. ويمكننا أن نلخص الألوان غير الطبيعية الأكثر شيوعاً، التي تظهر على سطح الجلد، كما يلي:

اللون	السبب	الحالة
الأحمر	الإكثار من الأغذية والمشروبات من نوع الين مثل السوائل والفاكهة والكحول والسكر والحلوى والتوابل والمنبهات	تمدد الشعيرات الدموية، اضطرابات القلب والجهاز الدوري، اضطرابات الرئتين والجهاز التنفسي، اضطرابات الأعصاب وعدم الاستقرار العاطفي
الأصفر	الإفراط في الأغذية والمشروبات من نوع اليانج مثل اللحوم والبيض والسمك والمأكولات البحرية والملح والأملاح المعدنية والخضر مثل الجزر والقرع والكوسى	اضطرابات في وظائف الصفراء في الكبد والمرارة، اضطرابات في البنكرياس والكلى وجهاز الإخراج، وعدائية عاطفية

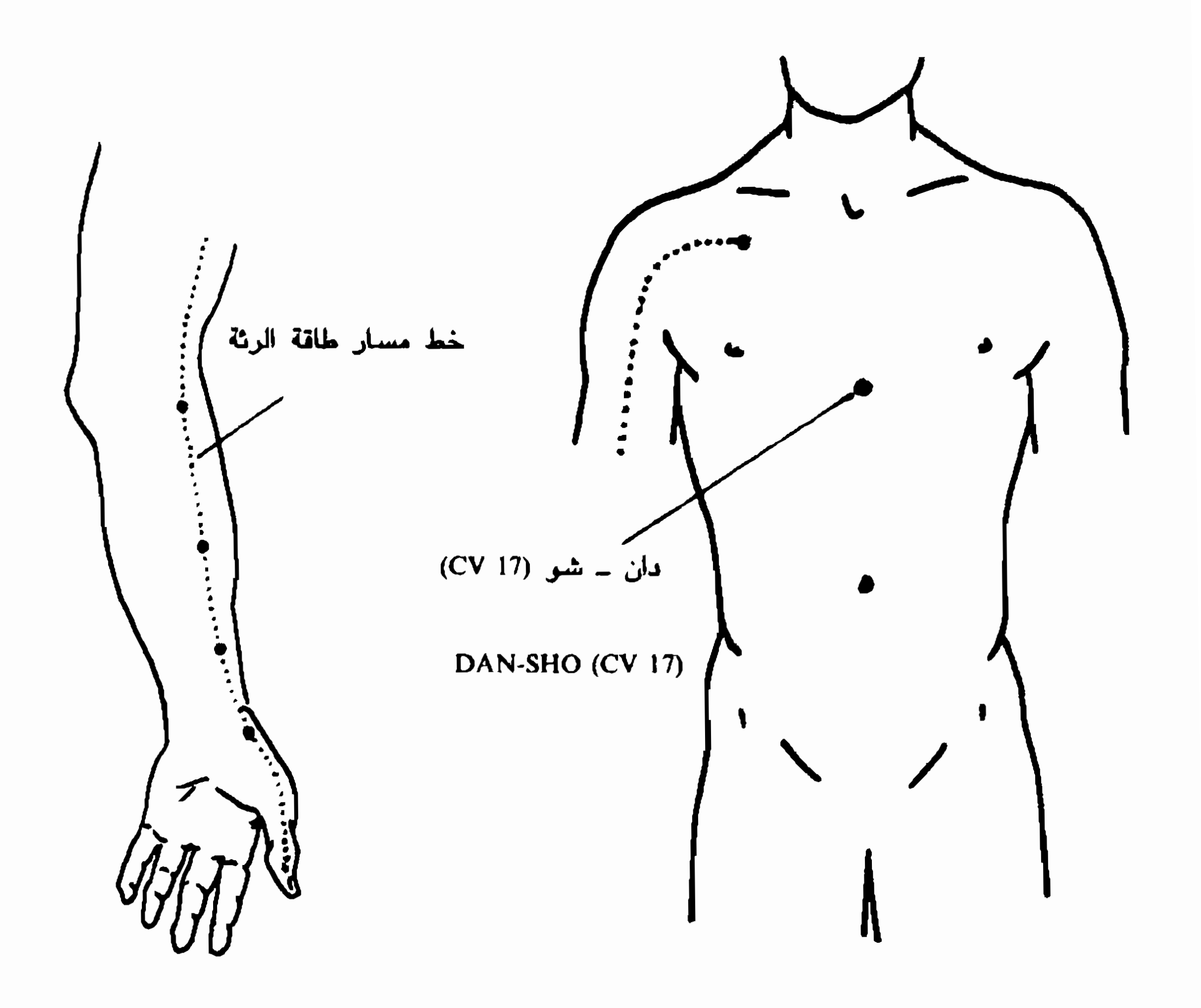
اللون	السبب	الحالة
الأرجواني	أطعمة شديدة الين، بما في ذلك الفاكهة والعصائر والسكر والحلوى والعقاقير والأدوية والكيماويات	اضطرابات الأمعاء والجهاز الهضمي والأعصاب، اضطرابات جنسية وخلل الهرمونات، الخوف واليأس
الأبيض	الإفراط في الأطعمة الشديدة اليانج، بما في ذلك الأغذية الحيوانية الغنية بالدهون وكافة منتجات الحليب، أو الإفراط في تناول الملح والأملاح المعدنية	انقباض الشعيرات الدموية والأنسجة، يقظة الأعصاب، اضطرابات الكبد والمرارة والكلى وخصوصاً الطحال والجهاز اللمفاوي، العناد وضيق الأفق
الأزرق	الإفراط في الأغذية الحيوانية من نوع اليانج، والملح مع أغذية من نوع الين مثل السكر والحلوى والكحول والمنبهات، والغذاء الغني بالنشويات والسكريات	خلل وظائف الكبد، اضطرابات وظائف الطحال والبنكرياس، الغضب والعصبية
الاسمر	الإفراط في أغذية اليانج الحيوانية وخضر الين الغنية بالبروتينات والدهون، السكر والحلوى والفاكهة والعصائر	اضطرابات الأمعاء والجهاز الهضمي، اضطرابات الكلى وجهاز الإخراج، التمييز والتحيز

اللون	السبب	الحالة
الداكن	الإفراط في أطعمة الين؛ بما في ذلك السكر والحلوى والفاكهة والعصائر والعقاقير والكيماويات	اضطرابات الكلى وجهاز الإخراج، اضطرابات الأمعاء والجهاز الهضمي، اضطرابات جنسية وخلل الهرمونات، الاكتئاب والخوف
الأخضر	الإفراط من أنواع طعام اليانج الغني بالبروتينات والدهون أو أنواع طعام الين الغني بالسكريات والزيوت، الكيماويات والعقاقير والأدوية	تحلل الأنسجة والخلايا، تطور الأكياس والأورام والسرطان، عدم الاستقرار العاطفي والغرور

٣. العلامات التي تظهر فوق الجلد:

تظهر العديد من العلامات على الجلد على مدار الحياة. وعادة لا تظهر على الجلد أي علامات عند الولادة وإن كان يوجد بعض الاستثناءات. فقد يظهر على طفل حديث الولادة بقعة خضراء أسفل الأرداف تُعرف لدى الآسيويين بـ «بعلامة المنغولي»، أو قد تظهر بعض البقع الحمراء أو البنية في أجزاء معينة من الجسم، إذا ما كانت الأم تتعاطى الأدوية أثناء فترة الحمل وتسمى هذه البقع بـ «الوشمات»، وقد تظهر على الوليد لأسباب مشابهة نقاط سوداء تعرف بـ «علامة الجمال»، وهي دليل على تعرّض الأم لمرض أو حمّى شديدة أثناء فترة الحمل، وإن كان هذا نادراً نسبياً.

الشكل (٩٨) أمثلة على «علامات الجمال» بمحاذاة خط مسار طاقة الرئة



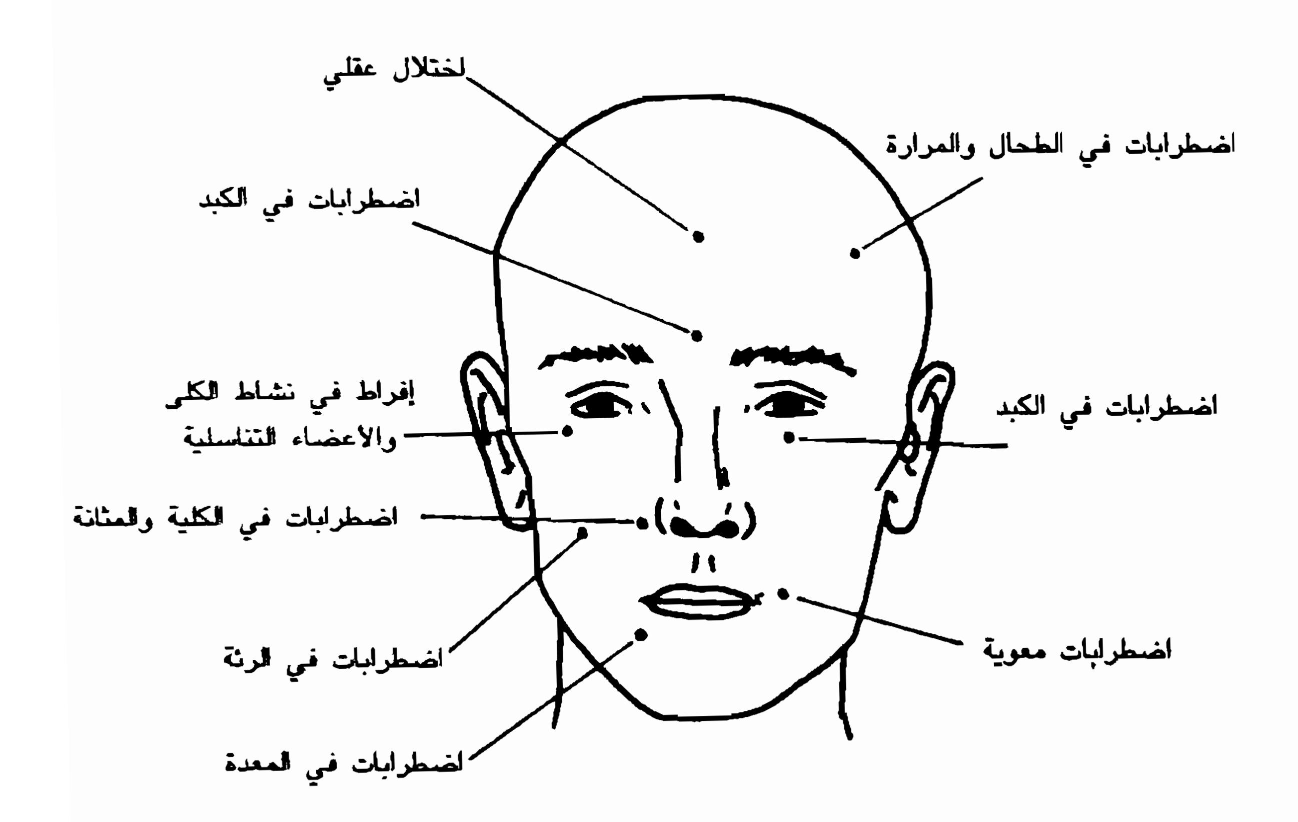
وتظهر معظم العلامات التي تبدو على الجلد بعد الولادة حيث أنها أعراض لتخلص الجسم من بعض الزيادات الناتجة عن عدم التوازن الغذائي أو التعديلات الغذائية نتيجة المرض، وتشمل هذه العلامات ما يلي:

أ ـ النقاط السوداء: وتعرف باسم «علامات الجمال»، وتظهر بالقرب من نقاط الوخز بالإبر بمحاذاة مسارات الطاقة، التي تخرج من خلالها الطاقة الداخلية والطاقة الخارجية من الجسم وتدخله، كما تظهر عند نقاط اتصال الأنسجة الرابطة.

تشير هذه النقاط السوداء إلى تخلُّص الجسم من مركبات الكربون الناتجة

عن احتراق الزائد من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون داخل الجسم، ولذلك فهي تظهر بعد الإصابة بمرض مصحوب بارتفاع درجة الحرارة مثل مرض ذات الرئة والتهاب الشعب الهوائية والحمى المعوية أو المغذية والتهابات الكلى والمثانة. ويمكننا، عن طريق ملاحظة موقع تلك النقاط وخاصة مسار الطاقة الذي تظهر بمحاذاته، تحديد العضو الذي تعرض للمرض. على سبيل المثال، توضح النقاط السوداء التي تظهر بمحاذاة مسار طاقة الرئة إصابة الشخص بمرض ذات الرئة أو التهاب الشعب الهوائية في الماضي. وتُظهر النقاط نفسها في منطقة الصدر، خاصة عند النقطة دان ـ شو (CV 17) أن المرض الذي أصاب الشخص في الماضي اشتمل على التهاب في منطقة القلب.

الشكل (٩٩) بعض الأمثلة على علامات الجمال في الوجه



وهكذا، فإن النقاط السوداء التي تظهر على الوجه يمكنها أن تشير إلى ضعف في بعض أجهزة الجسم وأعضائه وغدده، وما يترتب على ذلك من نتائج جسدية وذهنية. وبهذه الطريقة، يمكن، عن طريق رصد النقاط السوداء، أن نفهم طبيعة الشخصية. ويتضمن الشكل (٩٩) بعض الأمثلة العمومية:

ب ـ **البقع البنية الداكنة أو النمش:** تظهر هذه البقع بكثرة في عصرنا الحديث. وهي تنشأ في الأجزاء الطرفية المكشوفة في الجسم مثل الوجه واليدين والذراعين والأكتاف، كما تظهر في مناطق متفرقة من الجسم. ويرجع ظهور النمش في الجزء العلوي من الجسم إلى سبب نشوئه.

فالنمش هو عبارة عن تخلص الجسم من النشويات والسكريات الزائدة وخاصة السكريات الأحادية والمزدوجة، بما في ذلك السكر المكرر والعسل وسكر الفاكهة وسكر الحليب. ونظراً لانجذاب خاصية الين في هذه المواد إلى ضوء الشمس اليانج، يزداد ظهور النمش أثناء الصيف. وكان النمش قبل بضعة أجيال يسمى «علامات الموت» خاصة إذا ظهرت النقاط كبيرة على ظهر اليد. ويلاحظ أن الأشخاص الذين يعيشون في مناخ غائم ويقل فيه ضوء الشمس، أو الذين لا يأكلون هذه السكريات، لا يظهر لديهم كثير من النمش. ويمكن أن يؤدي الامتناع عن تناول هذه الأصناف من الطعام إلى اختفاء النمش تدريجياً. وإذا ظهر النمش بكثرة على مسارات طاقة معينة أو على سطح منطقة من الجسم مناظرة لأعضاء داخلية معينة، فيمكننا القول إن الإفراط في تناول السكريات قد أثر في تلك الأعضاء. مثال على ذلك، يوضح النمش الذي يظهر على ظهر اليد والذراع بمحاذاة مسار طاقة الأمعاء الغليظة، وجود اضطراب ما في وظائف الأمعاء نتيجة لتناول السكر. وبالمثل، يوضح ظهور النمش على الكتف وجود اضطرابات في وظائف الأمعاء.

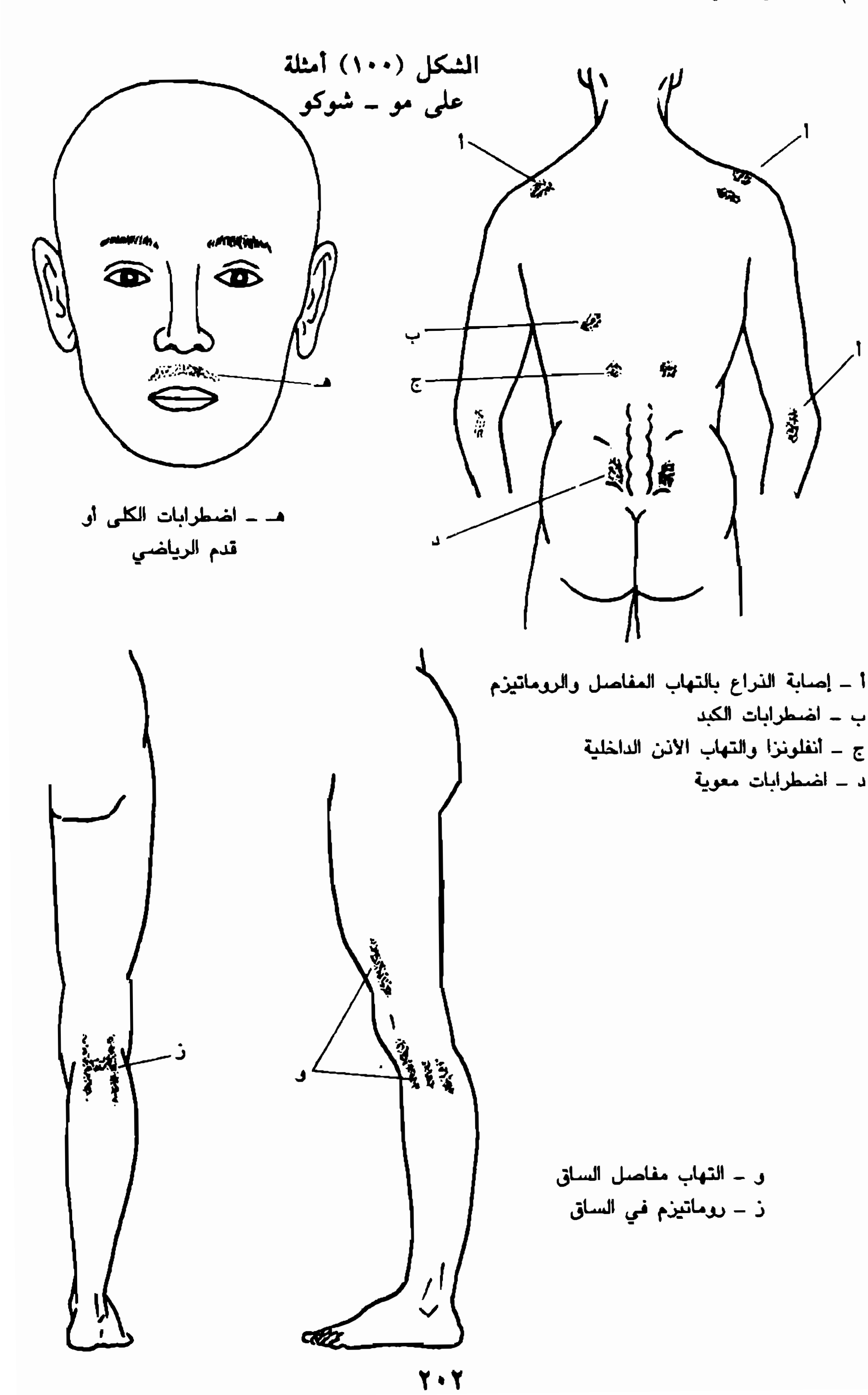
جـ ـ تعرف **البقع البنية الكبيرة** في مصطلحات الطب الشرقي باسم «مو ـ شوكو» (Mo-Shoku)، وعلى الرغم من تشابه لونها مع لون النمش إلا أنها أكبر وظهورها قليل ومؤقت؛ وقد تظهر على أي جزء من أجزاء الجسم المناظر للعضو المصاب باعتلال. ويقدم الشكل (١٠٠) بعض الأمثلة عليها.

إذا اختفت هذه البقع البنية الكبيرة نتيجة لعلاج خارجي مثل تكرار الكي بالمبسم، فهذا دليل على اختفاء الإعتلال الذي قد أصاب العضو المناظر واستعادة العضو لوظائفه الطبيعية.

د ـ تظهر **الشامات**، التي هي عبارة عن تكوّر صغير بني داكن، لدى بعض الناس. وهي عبارة عن تخلص الجسم من البروتينات الزائدة، وليس من الضرورة أن تكون هذه البروتينات الزائدة ناتجة عن تناول البروتين ذاته، بل من الإفراط في تناول الطعام عموماً، وخاصة النشويات والسكريات، والدهون. ولهذا السبب كان الشرقيون القدماء يعتبرون الشامة علامة على الشخصية الأنانية المستغرقة بذاتها. غير أن الشامات يمكن أن تجف طبيعياً وتختفي مع تصحيح العادات الغذائية.

قد تظهر الشامات بمحاذاة: (١) مسارات الطاقة والأعضاء أو (٢) العضلات. نجد في الحالة الأولى، أن وظائف الأعضاء التي يمدها المسار بالطاقة قد تأثرت بالإفراط في تناول البروتينات أو الطعام بصفة عامة. ونجد في الحالة الثانية، أن العضو المرتبط بهذه المنطقة العضلية قد تأثر بالسبب نفسه. وفيما يلي بعض الأمثلة:

هـ ـ قد تظهر بعض **النتوءات الصغيرة** بلون الجلد نفسه أو قد يكون لونها بنياً أو داكناً أكثر من لون الجلد بقليل. وهي أكثر نعومة من الشامات وليس لها شكل منتظم. هذه النتوءات هي عبارة عن تخلص الجسم من خليط من البروتينات والدهون نتيجة للإفراط في تناول هذه العناصر الغذائية أو نتيجة للإفراط في تناول الطعام بصفة عامة. ولكنها في الغالب تظهر لدى الأشخاص الذين يكثرون من الدهون أو السكر. ويمكن التخلص منها بتصحيح العادات الغذائية المتبعة. كما تظهر هذه النتوءات عادة في الجزء العلوي من الجسم، نظراً لأنها من طبيعة الين بعض الشيء.



الشكل (١٠٠) أمثلة على مو ـ شوكو

هـ ـ اضطرابات الكلى أو قدم الرياضي

أ ـ إصابة الذراع بالتهاب المفاصل والروماتيزم
ب ـ اضطرابات الكبد
ج ـ أنفلونزا والتهاب الأذن الداخلية
د ـ اضطرابات معوية

و ـ التهاب مفاصل الساق
ز ـ روماتيزم في الساق

قد تظهر هذه النتوءات بغير انتظام وبلا علاقة واضحة بينها وبين مسارات الطاقة مثل النمش. وهي تشير إلى وجود اضطرابات عامة في وظائف الجهاز الهضمي والدوري وجهاز الإخراج وخصوصاً الأمعاء الغليظة التي تكون مصابة بالخمول في هذه الحالة، وكذلك الكلى التي تراكم الدهون عادة. والأشخاص الذين لديهم هذه النتوءات لديهم القابلية لتكوين أكياس وأورام وسرطان في الثدي أو القولون أو الأعضاء التناسلية والتعرُّض للإصابة بالأمراض الجلدية وعسر الهضم والالتهابات البولية.

و ـ تظهر البثور أكثر على سطح الجزء العلوي من الجسم لكونها ذات طبيعة الين، وذلك نتيجة الافراط في الدهون والسكر ومنتجات الدقيق. وهذه البثور لونها أحمر وأبيض عادة نتيجة لتمدد الشعيرات الدموية والأنسجة الدهنية. وهي تظهر عادة على الوجنتين أو الجبهة أو الأنف أو المنطقة المحيطة بالفم والفك والأكتاف والصدر والظهر. ويشير موقع هذه البثور إلى إصابة العضو المناظر نتيجة لتراكم الدهون والمخاط على سبيل المثال:

موقع البثور	العضو أو المنطقة المصابة
الجبهة	منطقة الأمعاء
الوجنتان	منطقة الرئة
الأنف	منطقة القلب
حول الفم	المنطقة التناسلية
الفك	منطقة الكلى
الكتف	الجهاز الهضمي
الصدر	الرئتان ومنطقة القلب
الظهر	منطقة الرئتين

يمكن التخلص من البثور عن طريق تجنب أنواع الطعام، التي تسهم

مباشرة في تراكم الدهون والبروتينات والمخاط والسوائل الزائدة في هذه الأعضاء والأجهزة.

ز ـ تظهر **البقع البيضاء** في أوساط الذين يعيشون على نمط الحياة العصرية، وتنتشر هذه البقع تدريجياً في جميع أجزاء الجسم؛ وهي ترجع إلى الإفراط المتواصل في تناول منتجات الحليب خاصة الحليب والقشدة. وتشير هذه الحالة إلى انتشار تراكم الدهون والمخاط في الجهاز التنفسي والجهاز التناسلي مما يؤدي إلى اختلال التوازن الهرموني، ووظائف الغدد الدرقية والبنكرياسية والتناسلية.

ومن الطبيعي أن تسهم هذه الحالة في تكوّن الأكياس والأورام وفي النهاية السرطان، خاصة في الثدي والقولون والجهاز التناسلي، وتتطلب هذه الحالة وقتاً طويلاً لعلاجها، وذلك بالامتناع عن تناول منتجات الحليب وزيادة تناول الحبوب والخضر. ولكن الإفراط في استخدام الزيوت النباتية قد يؤدي إلى تأخر عملية الشفاء التي تتحقق تدريجياً.

ح ـ ترجع **البقع الزرقاء**، التي تظهر أحياناً على سطح مناطق العضلات، إلى ركود مجرى الدم. وتظهر هذه الحالة عادة مع الإصابة بنزف داخلي بسبب تمزق الشعيرات الدموية تحت أثر صدمة خارجية أو تمدد داخلي للشعيرات الدموية. ولكن، يندر أن تُحدث الصدمة الخارجية هذه البقع الزرقاء في حال اتباع نظام غذائي متوازن. ولذلك نجد أن السبب الحقيقي لهذه الحالة هو الإفراط في تناول أطعمة من نوع الين: الفاكهة والعصائر والحلوى والمخدرات والكيماويات.

تدل هذه الحالة على عدم سلامة وظائف الجهاز الدوري والجهاز البولي، وتصحبها غالباً أعراض صحيّة، مثل عدم انتظام النبض وتكرار التبول والاضطراب العاطفي والعصبية. ويمكن علاج هذه الحالة تدريجياً عن طريق استعادة نوعية الدم الجيدة بزيادة الأملاح المعدنية.

ط ـ تظهر **الدوالي** غالباً في ظهر الساق ومناطقها الداخلية. وهي تظهر

على شكل أوردة متمددة ذات لون أخضر فاتح أو أزرق فاتح أو أحمر داكن، وفي بعض الحالات في لون أرجواني داكن. وهي تظهر عادة لدى السيدات في فترة الحمل.

وتشير هذه الحالة إلى خلل في وظائف الجهاز الهضمي المعوي وجهاز الإخراج. وغالباً ما يصاحبها خلل في الكبد والمرارة والطحال والبنكرياس، مع احتمال عدم انتظام في الوظائف التناسلية والاصابة بالصداع النصفي أيضاً.

ترجع الإصابة بالدوالي إلى الافراط في السوائل بما في ذلك كافة المشروبات والعصائر والفاكهة أيضاً. وقد يسهم في ظهورها، أيضاً، الإفراط في تناول الزيوت. ويمكن تحسين هذه الحالة تدريجياً عن طريق الإقلال من تناول هذه المأكولات والمشروبات والإقلال من الأغذية الحيوانية والملح مع وضع كمادات ساخنة تسرّع الدورة الدموية.

ي - **الإكزيما** هي مساحات نافرة من الجلد جامدة وجافة، وقد تكون بيضاء أو صفراء أو حمراء اللون، وهي تنم عن عملية تخلص كبيرة من الدهون الزائدة الناتجة، أساساً، عن تناول الأغذية الحيوانية وخاصة منتجات الحليب. والجبنة هي المساهم الأبرز في هذه الحالة. ويمكن للبيض المطهي مع الزبدة أن يساهم أيضاً مساهمة كبيرة فيها.

توضح هذه الحالة وجود خلل في وظائف الجهاز الدوري وجهاز الإخراج، مع تراكم الدهون والكوليسترول في الأعضاء الرئيسية مثل القلب والكبد والكلى. وقد تتكوّن تكراراً الأكياس والأورام مع ميل لنمو سرطاني. وهناك أعراض أخرى من بينها تصلُّب الشرايين وقشر الشعر وجفاف الجلد والأرق وعدم الاستقرار العاطفي.

يمكن علاج الأكزيما بالامتناع عن تناول كافة أنواع الطعام الدهنية والإكثار من تناول الحبوب والخضر وأعشاب البحر.

إن كافة الحالات غير الطبيعية للجلد، بما فيها الحالات المذكورة، هي تجلّيات للعلاقة بين البيئة الداخلية داخل الجسم والبيئة الخارجية. فإذا كان

النظام الغذائي الذي يغذي البيئة الداخلية يلائم تغيرات البيئة الخارجية: فصول السنة والمناخ والطقس، ملاءمة تتعلّق بالنشاط اليومي الجسدي والذهني، يمكن عندئذ المحافظة على حالة طبيعية للجلد تكون ناتجة عن حالة داخلية سليمة.

الخاتمة

معرفة الأشياء من إدراك النفس
والمزيد من المعرفة هو السبيل
إلى المزيد من التواضع والبساطة.
ومن يجعل نفسه في المقام الأدنى
يعرف كل شيء،
ويصل إلى الوعي الكلي للحياة الحقيقية.

لقد قدم لنا هذا الكتاب الطرق الرئيسية للتشخيص التي تستند الى مبادىء الطب الشرقي، وفقاً لفهم نظام الكون أو قانون الطبيعة، الذي يحكم دائماً كافة الظواهر الكونية بما فيها حياة البشر على الأرض. ولقد تم تطوير واستخدام هذه الطرق طوال الخمسين عاماً الماضية من خلال مراقبة مئات الألوف من الأشخاص من دون تحليل الحالة الداخلية للجسم، بل من خلال المراقبة الدقيقة المنعكسة من حالة العدم الصافية. لقد وصل عدد سكان العالم إلى ستة بلايين نسمة يعيشون على هذا الكوكب، مما يعني البلايين من الأنشطة وطرق العيش المختلفة، وكل فرد من هذه البلايين يمرّ بتغيّرات وتقلبات عديدة وفقاً للظروف البيئية والطبيعية والمؤثرات الاجتماعية والثقافية، ومساهمات العادات والتقاليد والأسلاف، والاختلافات الفردية في الأكل والنشاط. ولذلك فإن الدراسة العلمية للتشخيص ـ من دون استخدام أي من الطرق التحليلية

والتقسيمية الحديثة التي لها دائماً آثار ضارة بصحة الإنسان، مثل استخدام أشعة أكس والإشعاعات وتحليل الدم وفحوصات المسح الشعاعي للعظام وغيرها ـ إنّما هي دراسة تحتاج إلى فهم عميق غير محدود للإنسانية وعلاقتها بنظام الكون، وهذا يتطلب سنوات عديدة من المراقبة والفحص والتأمل بالظروف المحيطة بالإنسان. إنها دراسة للإنسانية ذاتها.

إن إتقان هذه الخبرة وتنمية القدرة على تبصّر نافذ يدرك حقيقة الاعتلالات الجسدية والعقلية، والأسباب الكامنة وراءها، يتطلّب التمتع بحسن الحال، وخصوصاً بصفاء العقل وطهارة الجسم. فأستاذ التشخيص المتضلع في مجاله يمتلك فهماً عميقاً للطبيعة والبشر، وحكمه الفوري الفاعل مُدرك بالحدس من خلال الفهم المباشر لكلية الموضوع الماثل أمامه. بكلمات أخرى، يعيش أستاذ التشخيص بوعي كوني، بدون أيّما تحيّز أو تمييز أو ضيق أفق، وبصبر ورأفة لانهائية.

وليست محتويات هذا الكتاب سوى مقدمة للإرشادات العامة بشأن بعض طرق التشخيص الرئيسية، التي نعرضها بأمل أن يستطيع كل امرىء أن يفهم بسهولة العلاقات المتضادة والمتكاملة كعامل توازن في كل الظواهر ـ أي الين واليانج. فتطبيق العلاقات المتضادة والمتكاملة في المراحل الأولى لتعلّم كيفية التشخيص أمر عملي ومفيد جداً. ولكن ممارسة التشخيص في المراحل الأكثر تقدماً، تكون بالحدس وبطريقة تكاد أن تكون لاواعية، وتتجاوز أي نظرية أو منطق أو أساليب آلية. وعلى طالب فنّ التشخيص أن يتقيّد بلا انقطاع، بالعادات الغذائية الماكروبيوتيكية المتوازية التي تعتمد الحبوب الكاملة غير المقشورة، والخضر والبقول وطحالب البحر، كجزء رئيسي من النظام الغذائي اليومي. وعلى الطالب منح الحب والمساعدة لجميع الناس، فيشجعهم على التوجه نحو حياة أكثر عافية، نحو حياة أكثر سعادة.

ولا حاجة إلى القول بأن ممارسة فن التشخيص لا تقتصر على الطرق التي عُرضت في هذا الكتاب. فلهذا الفن أبعاد كثيرة أخرى، بعضها يكاد يستحيل على الوصف كتابة، ويتطلب الوصف والشرح المباشر من طريق الاستعانة

بالتجارب والأمثلة. ويندرج في هذه الفئة التشخيص التذبذبي والروحاني، الذي نحدد فيما يلي أهدافه العامة وطرق ممارسته:

١. يتضمن هذا النوع من التشخيص الإدراك الحسّي للذبذبات غير المرئية عادة، التي تنبعث مع وظائفنا الجسدية والذهنية. ويجري فحص هذه الذبذبات من خلال المراقبة والتجربة المباشرة واستخدام الحواس ـ البصر والسمع والشم واللمس والذوق ـ للتمكن من تمييز اعتلالات قد تكون في طور النمو في أعماق أعضائنا الداخلية.

٢. بهذه الطريقة، نستطيع أن نفحص عمليات التفكير كافة، بما في ذلك الذاكرة والرؤى ونزعات الفكر، والارتباطات والانفصالات، والأوهام والتخيلات والرؤى المستقبلية، من أجل تشخيص الحالات الجسدية والعقلية.

٣. وبهذا النوع من التشخيص، نستطيع أيضاً، أن ندرس نوعية الهالة أو الذبذبات المنبعثة من داخل الجسم، في وقت واحد، مع قوى البيئة والطاقة الغذائية، فنفهم الحالات البيئية والعادات الغذائية.

٤. ونستطيع، من خلال هذا النوع من التشخيص، أن نعاين تأثيرات الصفات الموروثة عن الأسلاف، والتي تطورت من جيل الى آخر ـ عادة، على مدى سبعة أجيال مضت أو على مدى بضعة ألوف من السنين.

٥. يمكننا عن طريق هذا النوع من التشخيص، أن نفحص حالة الشخص وكذلك حالات أسرته وأقاربه وأصدقائه الذين تربطه بهم بعض العلاقات، وطبيعة المجتمع والبيئة التي يعيش فيها.

إن الهدف المباشر للتشخيص هو مساعدة الناس على تحسين حالتهم الصحية والوصول إلى تمام الصحة والعافية. ولكن الهدف النهائي لفن التشخيص هو فهم العملية اللانهائية لتطور الحياة التي تتغير دائماً وأبداً وتغطي البعد الكلي لهذا الكون اللانهائي، أي فهم سُلّم الحياة بأعمق ما يمكن، وأعلى ما يمكن من الوعي اللامحدود. ولذلك، إذا كانت مقاربة التشخيص ميكانيكية، من دون بذل جهد دائم لتنمية الوعي الكوني والشخصية السامية

الرؤوفة، فإن هذا التشخيص لن يكون سوى تلك الشعوذة نفسها التي انحطت إلى دركها طرق التشخيص الحديثة.

وأود، كمؤلف لهذا الكتاب، أن أحث جميع القراء على استخدام فنون التشخيص والمعلومات التي وردت في الكتاب كطرق ووسائل أيضاً، لفهم الجنس البشري بدءاً من القارئ نفسه من أجل تنمية درجة أسمى من الوعي. فالغاية من وضع هذا الكتاب ليست تزويد القراء بالمعرفة وطرق التشخيص، بل فتح باب يفضي إلى عصر جديد للإنسانية، من خلال الشفاء من كافة اعتلالاتنا، وإرساء الأسس، في نهاية المطاف، لعالم صحي وآمن للبشرية.

على الرغم من أن محتويات هذا الكتاب تمهيدية، إلا أنني آمل ألّا تُستخدم هذه المعلومات لنقد شعوب أخرى أو الانتقاص من قدرها، وأن يتحلى القارئ الذي سوف يستخدم فنون التشخيص هذه، بروح التواضع ومشاعر الامتنان نحو الخالق عز وجلّ قبل كل شيء، ثم نحو كل الناس وما يحيط بهم، ونحو الطبيعة والكون ونظامه اللانهائي. وأتمنى أن يستخدم جميع القراء هذا الكتاب كدليل لمساعدة بعضهم بعضاً، وكدليل للتأمل في تكوين أجسامنا وحالاتنا، كي ندرك السعادة الحقيقية للإنسان.

ميتشيو كوشي

بروكلين، ماساشوسيتس

٢٥ كانون الأول/ ديسمبر ١٩٧٩

المحتويات

الجزء الثاني:
التشخيص البصري لبعض الحالات المحددة

مكتبة الماكروبيوتيك

تضم «مكتبة الماكروبيوتيك»، التي تصدرها شركة المطبوعات للتوزيع والنشر (لبنان) بالتعاون مع الدكتور يوسف البدر، ترجمة لأعمال أهم واضعي أسس هذا العلم، الذين كان لهم الفضل الأكبر في نشره في جميع البلدان الغربية.

وقد سعت شركة المطبوعات من خلال إصدارها لهذه السلسلة، أن توفر للقارئ العربي مجموعة من الكتب والدراسات الأصلية، التي تغطي مختلف جوانب نظام الماكروبيوتيك.

وأولت شركة المطبوعات هذه السلسلة كل عناية مطلوبة، فتعاونت مع فريق من المترجمين ذوي التجربة الطويلة في هذا المجال، ومع اخصائيين لغويين عملوا على صياغة النص المترجم بلغة عربية سليمة ومبسطة، تكون بمتناول جميع القراء.

كما أولت اهتمامها بالجوانب الفنية للكتب، من حيث الإخراج، والطباعة وتصميم الأغلفة، لتصدر في أجمل حلّة.

سلسلة «مكتبة الماكروبيوتيك» موسوعة غنية تسد ثغرة كبيرة في المكتبة العربية، وزادٌ لكل قارئ.

صدر

- علم الطاقات التسع
- قواعد الطبخ الماكروبيوتيكي
- الجريمة والانحراف السلوكي والغذاء
- دليل الماكروبيوتيك إلى الحياة السعيدة
- الحقيقة الخفية لأمراض العصر
- زِن ماكروبيوتيك
- علم الفراسة والتشخيص
- موسوعة الغذاء الواقي من السرطان

سيصدر

- موسوعة الشفاء بالأغذية الكاملة
- فلسفة الطب الشرقي
- المبدأ الفريد
- الحَمل والإنجاب ورعاية الطفل في علم الماكروبيوتيك
- مساج الشياتشو للأم الحامل وللأطفال الرضع
- كيف نعيش بسلام وأمان؟
- موسوعة الطب الماكروبيوتيكي والصحة الشاملة
- التدليك الدائم



د. يوسف البدر

● حاصل على الدكتوراه في العلوم الطبية من جامعة ستراتكلايد في اسكتلندا وعلى دبلومات في الطب الصيني وعلم الماكروبيوتيك (علم التغذية) وعلم الشياتسو وعلم الإيحاء والتنويم المغناطيسي.

● حاصل على البورد العالمي والبورد الأمريكي للطب البديل.

● نال البورد الأمريكي للمعالجين من غير أدوية وكخبير في الصحة.

● معالج بالطاقة.

● مستشار لقسم أبحاث التغذية والأمراض لإعادة التأهيل البشري في مركز البحوث لمشاكل الإنسان الحيوية التابع للأكاديمية الروسية للعلوم.

● رئيس منظمة الشرق الأوسط للماكروبيوتيك (نظام التغذية الصحية).

● عضو لجنة الأورام، ولجنة الطب البديل في الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان.

● عضو في عدد من المنظمات العالمية لأنواع الطب البديل.

● له أبحاث عدّة عن علاقة الغذاء بالأمراض وخاصة الأمراض السرطانية، وطرق علاجها بتغيير النمط الحياتي والغذاء.

● له أبحاث في أمراض العظام وله براءة اختراع لمادة مماثلة لعظام الإنسان.

مركز الدكتور يوسف البدر للإستشارات الغذائية
الكويت، مجمع المهلب ـ الطابق الأول رقم ١٤
ت: ٢٦٦١٠٧٩-٩٦٥+ / ٢٦٦١٠٨٩-٩٦٥+
www.dryousefalbader.com

هذا الكتاب

يقودنا في رحلة مثيرة انطلاقاً من مقولة فلسفة التشخيص الشرقي بأن كل ما يتجلّى من حالات جسدية وعقلية ونفسيّة عند الإنسان هو تجلٍّ لبيئته، وللتوازن بين بيئته الخارجية والداخلية.

فالبنية والعادات الغذائية والعوامل الوراثيّة الناجمة عن البيئة التي عاش فيها الأسلاف والنظام الغذائي الذي كانوا يتبعونه، تحدّد جميعها بنية جسم المرء وحالته الداخلية. لذا، هناك علاقة مباشرة بين بنية الجسم بكافة أجزائه، وبين حالة أعضائه الداخلية ووظائفها. وهذه العلاقة هي التي يستند إليها التشخيص البصري الشرقي كطريقة من طرق الطب البديل.

وتعلّمنا مبادئ التشخيص الشرقي ومهاراته، التي تُعرض لنا بأسلوب مشوّق ومبسّط في هذا الكتاب، كيف نستخدم حاسة البصر لنتعرف إلى ماهو شاذ أو غير سوي في وَضْع الجسم وحركته، وفي سمات الوجه والأطراف والحالة النفسيّة والسلوك، لنكتشف حالتنا الصحيّة وما تنطوي عليه من مشاكل كامنة حتى قبل ظهور أعراض المرض، أو لاستبانة العديد من الاعتلالات الصحّية التي لا نستشعرها في أغلب الأحيان، ولا يكتشفها الفحص الطبّي الروتيني.

